37道保健养生茶轻松泡

乐活不生病

泡杯好茶不生病



吴建隆◎著
中国台湾·台北市立联合医院
中医院区内科主治医师

喝了就有效！

调肠胃·和气血·养颜抗衰……
轻松降脂·排肝胆毒素·增强免疫力……

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



预防疾病不用药，只要泡对一杯茶！
每日一茶饮，从今天开始，泡杯健康茶，
不仅可以回甘解渴，还能养生保健！

减重消脂

菊花决明茶·奇异柠檬茶……

预防感冒

姜母茶·佛手柑茶……

护肝养肾

桑葚茶·郁金丹参茶……

通肠保胃

平胃汤茶·理中汤茶……

平衡血压与血脂

牛蒡昆布茶·山楂益母茶……

保健养生

百合补血茶·首乌益智茶……



10分钟就能轻松泡出健康茶——最省心！
无化学成分，零副作用——最安心！

ISBN-978-7-5436-8469-0
9 787543 684690 >
ISBN 978-7-5436-8469-0
定价：29.00元

泡杯好茶不生病

吴建隆◎著
中国台湾·台北市立联合医院
中医院区内科主治医师



青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

泡杯好茶不生病 / 吴建隆著. —— 青岛：青岛出版社，2012
ISBN 978-7-5436-8469-0
Ⅰ. ①泡… Ⅱ. ①吴… Ⅲ. ①保健－茶谱 Ⅳ. ①R247.1②TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102070号

本书简体中文版本由晨星出版有限公司，经北京麦士达版权代理有限公司，授予青岛出版社独家出版发行，非经书面同意，不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。
山东省版权局著作权合同登记　图字：15-2011-204

声明：本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用，但书中的任何内容并不能代替医嘱，必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书　　名　泡杯好茶不生病
著　　者　吴建隆
丛 书 名　乐活不生病
出版发行　青岛出版社
社　　址　青岛市海尔路182号（266061）
本社网址　www.qdpub.com
邮购电话　13335059110　0532-68068026（兼传真）
责任编辑　付　刚　E-mail:qdpubjk@163.com
校　　对　周晓方
责任装帧　青岛出版设计中心·祝玉华
选题优化　凤凰传书（fhcs629@163.com）
照　　排　青岛佳文文化传播有限公司
印　　刷　青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期　2012年9月第1版　2012年9月第1次印刷
开　　本　16开（710mm×1000mm）
印　　张　14.75
书　　号　ISBN　978-7-5436-8469-0
定　　价　29.00元

编校质量、盗版监督服务电话　4006532017　0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话：0532-68068629
建议陈列类别：养生保健



目录 Contents

自序 7

PART 1 茶的分类 9

花茶 10

红茶 14

乌龙茶 18

绿茶 23

普洱茶饼 27

PART 2 正确的选茶·喝茶法 31

科学饮茶法 32

常用饮茶工具 35

饮茶的原则 38

饮茶的禁忌 41

各种茶的冲泡方法 47















PART 3 喝茶的好处 51

茶叶的保健成分 52

茶叶的保健功能 59

PART 4 健康好茶轻松泡 67

功能 1 减重消脂

护胃养颜——玫瑰花茶 68

消胆固醇——乌龙红曲茶 73

平坦小腹——菊花决明茶 78

好喝排油切——奇异柠檬茶 83

消脂通便——大黄绿茶 88

功能 2 预防感冒・止咳化痰

保暖祛寒——姜母茶 93

杀菌止头痛——葱姜茶 98

增强抵抗力——板蓝根茶 102

止咳化痰——佛手柑茶 106
治久咳不止——桔梗茶 111
护嗓止咳——杏梨茶 115

功能3 护肝养肾

护眼养肝——菊花枸杞茶 120
强肝补肾——黑豆灵芝茶 124
永葆青春——桑葚茶 128
终结脂肪肝——郁金丹参茶 132

功能4 通肠保胃

调理肠胃——枳术汤茶 136
温中祛寒——理中汤茶 140
健胃整肠——甜藕茶 144
去油助消化——麦茶 148
帮助消化——平胃汤茶 152
增进食欲——蜂蜜奶茶 156
止吐助消化——乌梅茶 161









功能5 平衡血压与血脂

养血清脂——三七茶 165

清热降火——天麻降压茶 170

清肝降压——夏枯草茶 174

稳定血压——牛蒡昆布茶 179

改善气血循环——行血茶 184

告别冠心病——银杏叶茶 190

预防高血脂——山楂益母茶 195

功能6 保健养生

滋阴补气——生脉茶 200

强效补血——百合补血茶 204

养颜抗衰——灵芝蜜茶 208

解毒消肿——二花茶 213

祛寒暖身——桂圆茶 218

延年益寿——首乌益智茶 223

强健筋骨——活筋骨茶 228

自序

从小，印象中只有西医，因为每次生病都是去看西医、吃西药。大学，也是阳明大学物理治疗学系毕业，就是一般人所说的复健物理治疗师。这个阶段，所有的治病以及保健观念，都是现代医学的理论。

退伍后，考进位于中国台湾台中的“中国医药大学”，开始接触传统的中医。记得开始看古代的中医典籍时，常常因看不懂而进入昏沉状态，久而久之才觉清醒，反复数十次后，似乎稍能抓到中医的感觉。

但是，慢慢地才发现并了解，中医真的是博大精深、非常自然而然，所以能够流传至今，甚至到未来。许多治病和保健的观念，让我开始爱用本土货了，然后再配合现代科技的各项检验，来验证传统中医是否经得起时代的考验。



即使在现代，不论什么领域，任何的研究与进步，都是为了延长人类的寿命、提高生活的质量。因此，许多新式的健康食品、保健理论，甚至新式的医疗仪器与手术方法，都陆续被发展出来。然而，人还是人，无法脱离自然而活，即便是日后会发明宇宙

飞船让我们移民到其他星球，人类还是得呼吸空气。

有关用药物或药膳来治疗疾病的观念，在《黄帝内经·素问·五常政大论篇》中说得很不错："大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。"

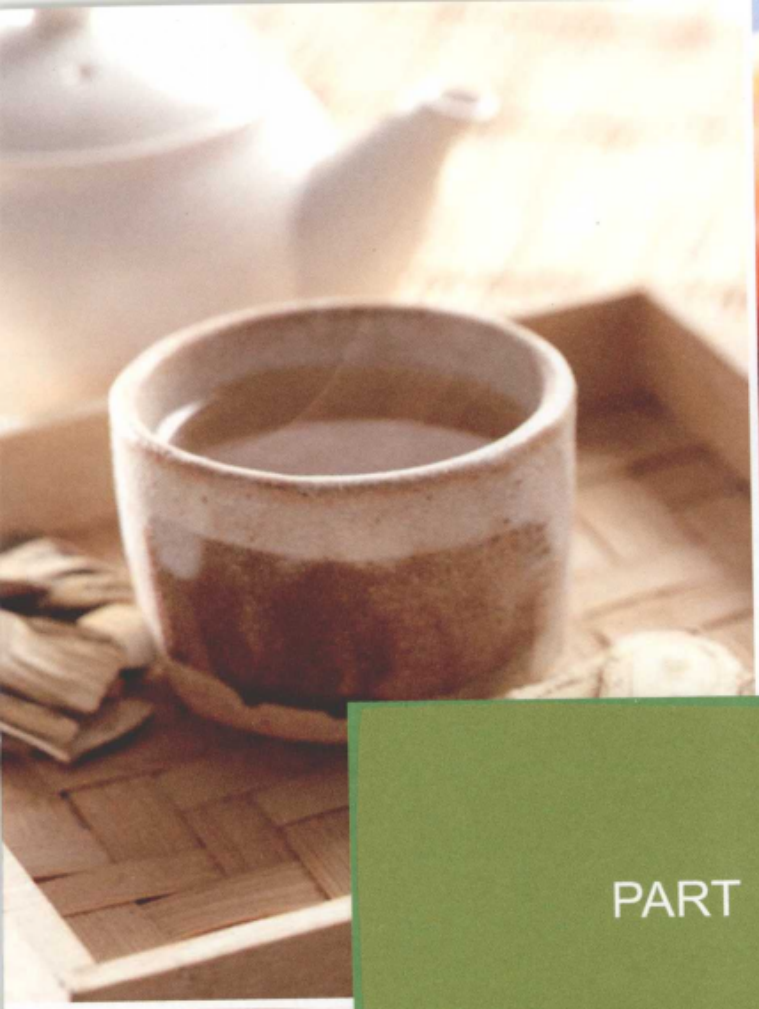
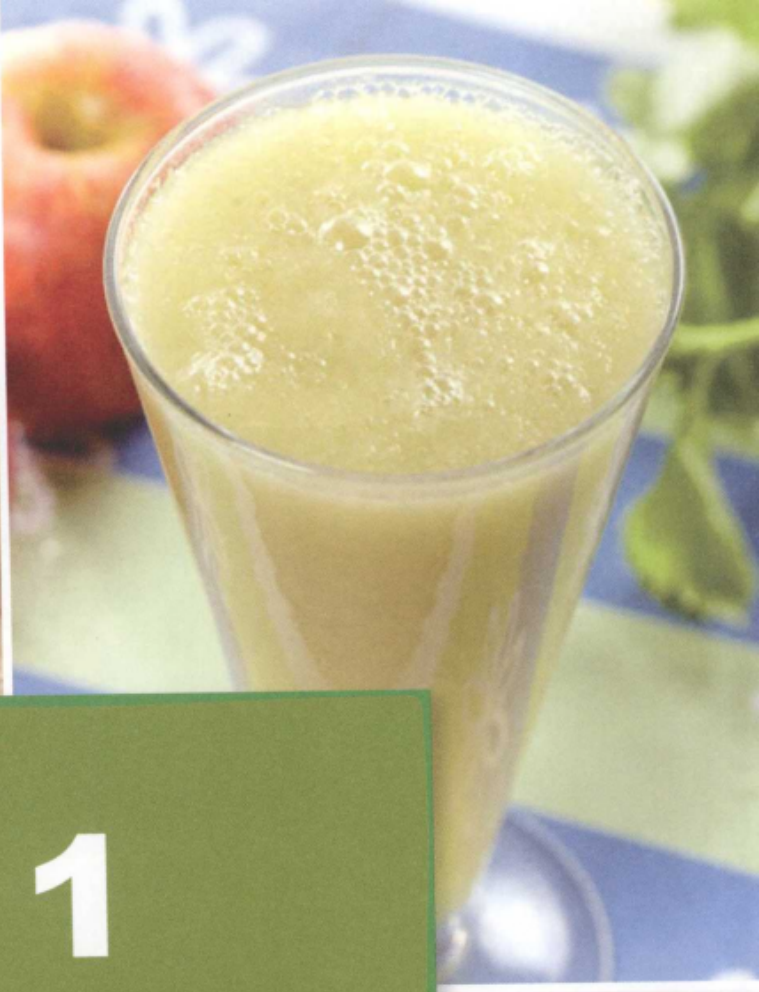
意思是说，用很强烈的药物，疾病好了六成，就不可再用这么强的药物了；若用效力较弱的药物，当疾病好到九成，也是该停药了。之后的调理，就是要靠谷肉果菜为主，用药膳的形式来养护身体，让疾病痊愈，身体完全康复，更重要的是不能太过度，以免伤害身体的正气。

然而观察民间养生主流，有时在疾病初发之时，就先用药膳模式来治疗；或不依体质辨证而道听途说，恣意用药，结果延误病情或是损伤正气。若是觉得自己生病了，最好直接找医生；或是服了书中的茶饮而未见情况改善，说明并没有对症下药，最好也去找医生把脉诊治，比较恰当。

此书利用茶饮方式来提供不同的养生保健方法，适合身体尚属健康、没有重大的疾病，仅是因为劳累、压力、节气、休息不足等原因，导致身体出现不舒服的症状，可以自行使用。若有任何问题，仍宜寻求合格的中医师为您解答。希望此书对您有帮助。

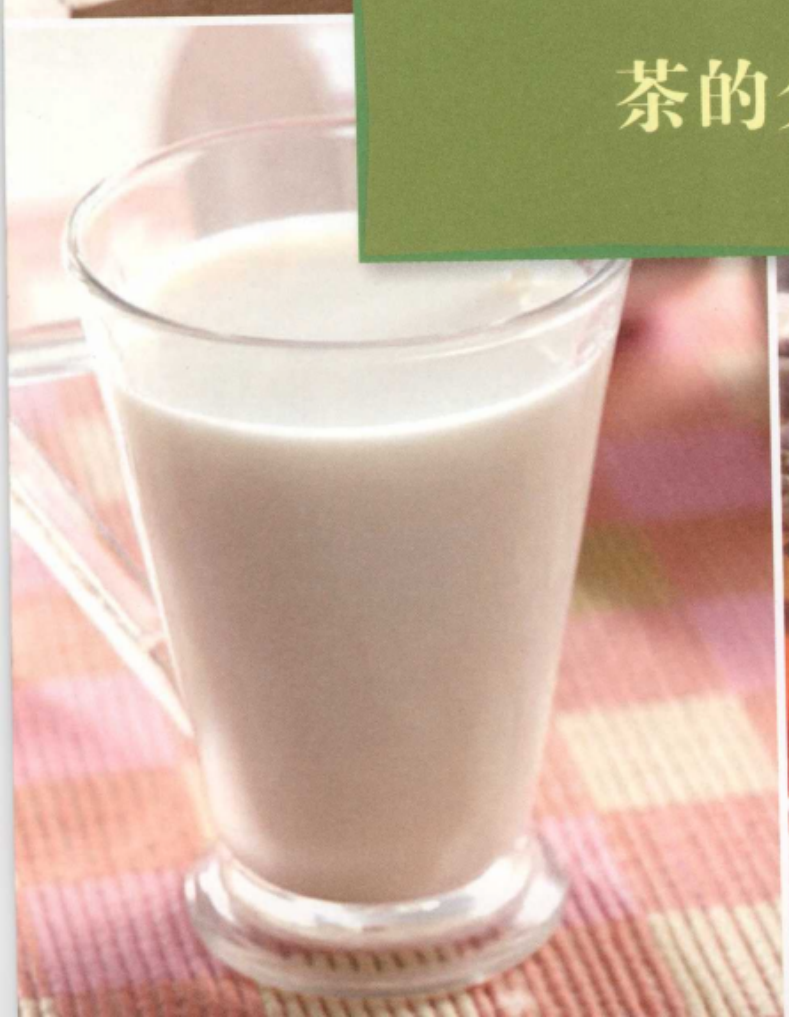
吴建隆 于台北

2010.05.10

PART 1

茶的分类






花茶

花茶俗称“香片”，是一种很特别的茶，它是利用茶具有吸收异味的特点，将茶叶与带有香气的花瓣放在一起焖煮，等茶味与花香融为一体，再将花瓣取出烘干，冲泡后就可制成一杯香气浓郁的花茶。依不同花种，可以制成不同风味的花茶，目前市面上花茶的种类琳琅满目，包括玫瑰、熏衣草、茉莉、洛神、菊花等，空暇时喝上一杯香气四溢的花茶，是人生绝佳的享受。

花茶健康小档案

花茶具有茶与花双重成分，内含许多营养物质，其中茶内的多酚类物质具有杀菌功能，能清除口腔细菌，使人常保口气清新，避免蛀牙、口臭发生；儿茶素能抑菌、消炎、抗氧化，对于伤口愈合极有帮助，还可以阻止脂褐素形成，将人体内毒素排出体外。

另外，绿原酸可以保护皮肤组织，使皮肤变得细腻、白润；茶多酚、脂多糖、维生素C、胡萝卜素等成分能透过综合作用捕捉放射性物质，减少辐射对皮肤造成的伤害。花瓣内亦含有多种维生素、蛋白质、矿物质、氨基酸、糖类等物质，长期饮用，不会有喝茶带来的副作用，还具有整肠健胃、调理血气、镇静调节神经系统等功效。

花茶冲泡方法

1）以热水直接冲泡，时间约10分钟。

2）冲泡后，要等茶变色后才可以饮用，喝时可随个人喜好，自由添加蜂蜜、冰糖、果糖等物。

3）任何口味的花茶均可回冲，冲泡次数不定，直到无味为止。

花茶的保存

1）密封包装

由于花茶在制作过程中，未经防腐处理，如果保存不当，即有可能因受潮而产生虫害。最好的保存方式是将花茶放在密封罐中，如果想用原来的袋装，要先将袋内空气挤出，再用夹子夹好，保持密封状态。

2）避免阳光照射

买回家后，摆放在阴凉干燥的地方，因为阳光照射有可能使花茶产生质变，失去原有色泽口感，建议可存放在冰箱冷藏，没开封最长可存放2年，开封后最好马上饮用完，最多不要超过3个月。

各种花茶的功效

桂花茶：具有平衡神经系统、明目、养颜、温化胃气等功能，适合办公室上班族饮用。

茉莉花茶：内含抗氧化剂，可滋润肌肤，提神，安定情绪，缓解肠胃

不适、头痛、便秘、月经胀痛等症状。

薰衣草花茶：具有缓解压力、消除紧张、帮助入睡、治疗偏头痛等功能，孕妇忌喝。

玫瑰花茶：有调理气血、消除疲劳、促进血液循环、保护肠胃功能。

洛神花茶：可活血补血、助消化、生津止渴、养颜美容。

紫罗兰花茶：润喉、预防感冒、咳嗽、消除口腔异味。

薄荷花茶：口感清凉，有提神醒脑作用。

百里香花茶：可治疗呼吸性疾病。

迷迭香花茶：可增强脑部功能、刺激神经、改善胃胀气。

向日葵花茶：强肝、降火气、明目、消除眼睛疲劳。



红茶

红茶产于中国、印度、斯里兰卡等国，原来是东方人特有的茶饮，后来西传欧洲成为王公贵族们喜爱的茗品，甘醇、香甜是它的特色，目前世界上知名的红茶有祁门红茶（中国）、大吉岭红茶（印度）、阿萨姆红茶（印度）、锡兰红茶（斯里兰卡）。红茶是一种经发酵制成的茶叶，发酵作用使茶叶中的成分产生化学反应，茶多酚、单宁酸等物质大量减少，茶黄素、茶红素、醇类等芳香物质增多，以水冲泡，不仅香气迎人，还呈现出特有的深红茶色，因此被人称为“红茶”。

红茶的健康小档案

1）生津清热

红茶中有多酚类、糖类、氨基酸、果苷等成分，这些成分会产生化学反应，刺激口腔分泌唾液滋润口腔，使人有清凉感及解渴作用，因此是盛夏季节绝佳的消暑圣品。另外，因为红茶中的咖啡碱在运动进行中能先行燃烧身体内的脂肪而产生热能，使人产生充沛持久的体力，可作为补充体能不错的饮料。

2）解毒利尿

根据专家研究，红茶中的茶多碱有吸收重金属和生物碱功能，并能加以沉淀分解，对于现代人食用多污染水源及化学食品具有解毒功能；茶叶内的咖啡碱和茶黄素、茶红素等物质可以强化肾脏对水分的吸收，增加尿量，有助于排放体内乳酸、尿酸、有害物质，避免造

成身体水肿。

3）提神消疲

咖啡因能刺激大脑皮质，活化神经中枢，使人精神集中、记忆力增强；同时它也能强化血液循环和心脏机能，促进身体排汗、排尿功能，加速新陈代谢，有效排除体内废物，具有消除疲劳效果。

4）预防疾病

医学界最新发现，红茶中含有一种类黄酮化合物，能防止中风和心脏病，每天喝一杯红茶的人和不喝红茶的人，前者罹患心脏病的比率比后者低40%；另外，红茶还具有杀菌功能，长期使用红茶漱口可预防感冒、蛀牙、消除口臭、降低血糖和高血压。

5）养胃

一般人喝茶，常会感到胃部不适，这是因为茶叶中的茶多酚对胃产生刺激作用所导致，但是喝红茶不会，因为红茶在发酵过程中，茶多酚含量减少，相对的刺激性就变小。红茶不但不伤胃，还具有养胃功效，如果能配合糖、牛奶饮用，可以保护胃黏膜，对于治疗胃溃疡具有一定疗效。

红茶的冲泡方法

1）红茶不适合放凉饮用，最好是随泡随喝，因为放置的时间愈久，它的营养成分愈低，对人身体的好处相对减少。

2）喝红茶时，千万不要吃药，因为茶有解药功能，如果一定要吃药，

药前一小时就要禁止喝茶。

3）泡红茶最好用敞口杯，不要等杯中的水全部喝完才补充热水，水剩三分之一时就要续水，这样做可以保持茶的温度和浓度，不失红茶原味，每杯红茶以续水三次口感最佳，建议每回可冲泡3～5分钟。

红茶的保存

1）茶叶最好放在茶叶罐里，移至阴暗、干爽的地方保存。

2）开封后的茶叶最好尽快喝完，不然味道和香味会流失殆尽。

3）不同茶叶不宜混合饮用，以免不能欣赏到该种茶的原味。


乌龙茶

乌龙茶原产福建，是福建茶的一种，也称“青茶”，以香醇回甘著称，主要产地在中国广东、福建、台湾等地。制作上，它是一种很特别的茶种，属于半发酵茶，采取半红茶、半绿茶制法，既有红茶浓醇风味，也有绿茶清香口感，十分受世人欢迎，因为具有消脂、瘦身功能，在日本有“美容茶”、“健美茶”之称。

在中国台湾，乌龙茶有以下几种著名的品种：

1）文山包种茶

主要盛产在台湾北部，其中以台北文山区出产的品质最优，涵盖新店、坪林、深坑、汐止等地。它喝起来具有香、浓、醇、美等特色，齿颊留香，久久不散，令人回味无穷！

2）冻顶乌龙茶

产于南投鹿谷乡，与包种茶并称台湾两大名茶，主要生长在海拔700～1200米高的山坡地，入喉温润回甘，以耐泡、味醇闻名，深受爱茶人士喜爱。

3）高山乌龙茶

所谓的高山乌龙茶是指生长在海拔1000米以上的乌龙茶，产区分布在嘉义、南投山区一带。因为地势高、气温低，加上终年云雾缭绕，孕育出清幽柔滑的香茶，以阿里山茶、梨山茶闻名。

乌龙茶的健康小档案

经过现代科学的分离和鉴定，乌龙茶中含有机化学成分达

四百五十多种，无机矿物元素达四十多种，而茶叶中的有机化学成分和无机矿物元素含有许多营养成分和药效成分。有机化学成分主要有：茶多酚类、植物碱、蛋白质、氨基酸、维生素、果胶素、有机酸、脂多糖、糖类、酶类、色素等。无机矿物元素主要有：钾、钙、镁、钴、铁、锰、铝、钠、锌、铜、氮、磷、氟、等。

乌龙茶冲泡方法

1）冲泡乌龙茶时，开水温度至少要有100度，温度愈高，冲泡出来的茶味愈浓、愈香。

2）乌龙茶耐泡，一般而言可泡到5～6次，每回冲泡时间由短至长。首泡时间约20秒，第二泡以后，首泡时间为基础，每加一泡，冲泡时间视口味轻重增减，约在30秒上下。

3）冲泡前，先用开水把茶具包括茶壶、茶杯、茶盘淋洗一遍，保持茶具清洁。冲泡时，沸水沿茶壶内壁慢慢冲入，等水量漫过茶叶时，立刻将水倒出，此行为称“洗茶”。洗茶后，再冲入沸水，以溢满壶面为宜，并加以壶盖覆盖，焖泡茶叶即可，要喝时再注入小茶杯。

乌龙茶的保存

1）冰箱冷藏

将茶叶置于干燥、无异味、能密封的盛器瓶中放入冰箱的冷藏柜中即可。如茶叶数量少而且很干燥，也可用双层防潮性能好的薄膜

袋包装密封好，放在冰箱中。

2）罐子存放法

将茶叶装入有双层盖的马口铁茶叶罐里，最好装满而不留空隙，这样罐里空气较少。双层盖都要盖紧，用胶布粘好盖子缝隙，并把茶罐装入双层尼龙袋内，封好袋口。

3）保温瓶存入法

把茶叶装入干燥的保温瓶中，盖紧盖子，用白蜡密封瓶口。

乌龙茶的功效

1）苗条瘦身

人体内的脂肪如果没有被消耗完，会转变为中性脂肪储存，以备将来所需，但是如果储存过多，则会产生肥胖现象。乌龙茶本身没有溶解脂肪的功能，不过它可以提高分解脂肪酵素，消耗人体脂肪量，因此可以使人由肥变瘦。

2）抗老活化

乌龙茶除了可以分解血液中的脂肪，也可以降低体内胆固醇含量，减少高血脂病、高血压病症等发生；此外，它也能活化细胞，提升体内免疫力，避免病毒入侵，具有年轻强身功效。

3）养颜美白

活性氧太多会大量消耗体内的维生素C，导致皮肤出现皱纹、肌肤老化等现象，乌龙茶中的多酚类有抗氧化功能，能除掉体内活性

氧，还可以防止维生素消耗，保持肌肤长年细致美白。

4）抑制蛀牙

乌龙茶内拥有一种多酚类的成分，具有杀菌、预防齿垢堆积功能，能防止令人头痛的蛀牙。平日多摄取乌龙茶，可以减少蛀牙发生的几率，如果没时间刷牙，不妨来一杯乌龙茶，不仅能生津止渴，还能预防蛀牙。


绿茶

绿茶属于不发酵茶，是中国三大茶种之一。因为未经发酵过程，茶叶中原始的营养组织没有遭到破坏，儿茶素、维生素、绿叶素等成分含量高，冲泡出来的茶色为青绿色，味道上较为苦涩。医学上，绿茶是具有相当疗效的一种饮品，长期饮用，不仅有益身体健康，还有助于养颜美容、延缓老化。

绿茶的健康小档案

绿茶内含有许多丰富的营养物质，包括叶绿素、维生素C、胡萝卜素、儿茶素等，其中以儿茶素最为重要。最新医学研究报告指出，儿茶素能清除人体内的自由基成分，当体内自由基数量多的时候，它会攻击细胞和器官，形成细胞死亡、老化或病变，如果能适时摄取绿茶，绿茶内的儿茶素会经由肠胃吸收而产生效果，清除身体内过多的自由基维护身体健康。

绿茶的冲泡方式

1）冲泡市面上买的绿茶茶叶，水温控制在80～90度之间；如果冲泡的是绿茶粉，以40～60度中间为宜，比例是2克的绿茶粉搭配450毫升的开水。

2）首次冲泡不要喝，冲泡后摇一摇就可以倒掉。

3）泡好的绿茶不要放太久，最好在一小时之内喝完，否则它的营养成分会降低。

4）冲泡时，开水要放够量，否则味道太浓，将有损胃部健康。

绿茶的保存方法

1）忌放潮湿处

绿茶本身是一种亲水植物，具有很强的吸水性，因此存放绿茶茶叶时，最好选择干燥的地区，相对湿度在60%比较适合，超过此湿度容易因为吸潮而产生质变。

2）忌放高温处

过高的温度会使绿茶中的氨基酸、维生素、糖类物质被分解，冲泡后的茶香会大打折扣，一般而言，最适合的温度是0～5度，可放在冰箱冷藏。

3）记得封存

因为未经发酵，绿茶中保有大量绿叶素、维生素、酯类，它们容易和空气氧化，冲泡后的茶水颜色深且营养价值低，因此建议每次打开后，记得密封好，防止空气进入，产生茶叶氧化反应。

绿茶的功效

1）抗老养颜

绿茶中含有大量的抗氧化剂，多摄取有助于增进肌肤抵抗力，延缓身体老化；如果能配合维生素B、E等成分食用，肌肤将会有更紧实的感觉。如果想长久保有年轻肌肤，又不想花大钱，建议可去超

市或茶叶店家买一包细磨的绿茶粉，买回家后与去角质霜、身体乳一起混合使用，日积月累保养，就可以达到青春美白效果。

2）减肥杀菌

人会肥胖主要是因为体内的脂肪堆积无法消除所致，绿茶中的茶碱和咖啡因能活化分解蛋白质激酶、甘油三酯等物质，减少体内脂肪堆积，使人有瘦身减肥效果。此外，绿茶也具有杀菌功能，儿茶素可抑制龋菌生长，预防蛀牙和牙周炎；单宁酸则能防止食物残渣繁殖细菌滋生。

3）预防疾病

儿茶素可以降低血液中的胆固醇含量，抑制血小板凝集，减少动脉硬化发生率；黄酮醇类具有抗氧化作用，它可以防止血液凝块、血小板成团，不容易使血液系统发生病变，可以有效降低心血管疾病的发生。



普洱茶饼



茶饼是一种经过特别处理的茶，指的是云南普洱茶，它是以云南大叶种晒青毛茶直接蒸压而成，样式很多，有团、饼、砖、坨等形状，其中饼状的普洱茶被人称为“茶饼”。制成后的茶饼不能马上饮用，因为它会损伤人体肠胃，如果要饮用须先经烤饮（烤茶）或存放几个月（云南人称发汗）后，才不会有身体不适的情况发生。

茶饼的健康小档案

普洱茶具有诸多功能，如营养功能、风味功能、生理调节功能等。这些功能的发挥是建立在一系列的物质基础上的，如营养功能是靠其中的蛋白质、糖类、脂类、维生素、矿物质元素、水等维持人体细胞正常生长和生理活动的功能；风味功能是指食品及其成分满足人体视觉、嗅觉和味觉需要的功能，它依靠各种茶色素的含量和组成，挥发香气成分和呈味物质的协调作用而实现，茶叶的生理调节功能是指食品及其成分保护机体、调节生物节律、预防和治疗疾病的功能。

茶饼冲泡方法

1）第一泡以开水倒入茶具摇一摇，随即倒掉，达到烫杯、暖杯效果即可。

2）由于普洱茶不易泡出茶味，因此冲泡的水温必须滚烫，第二泡冲泡15秒后，可倒出茶水饮用。

3）每增加一泡，时间随之增长，每次时间以15秒为宜，以此类推。

茶饼的保存方法

1）放置地点

想长久保存茶饼很简单，只要符合阴凉通风，不受阳光直接照射，远离香皂、樟脑、芳香剂等条件，任何地点都可以摆放。

2）存放器具

陶制品具有通风透气的功能，很适合茶饼长久存藏。贮藏时，入口处不必密封，用一张牛皮纸覆盖防止灰尘即可。如果可以，建议每隔3～5个月翻动一下贮放的茶饼，这样存藏出来的茶饼会更香更醇。

3）存放须知

买回来的是新制的茶饼，不要马上密封，建议先将它放置在空气中一阵子，让它浓郁的茶味散尽再存藏。倘若味道不浓或是陈年老茶，不用曝放，随即可以马上存藏。

茶饼的功效

普洱茶属于发酵茶，有降血脂、减肥、抑菌、醒酒等功能，由其制成的茶饼也具有这些保健疗效。由于它可以苗条瘦身，一般人担心喝太多会瘦得太厉害，这是过虑的想法，喝到一定程度，它会自动中止清除脂肪工作。想要有疗效必须长期饮用，短期饮用是没有效果的。

如何分辨茶饼优劣

1）茶叶外形

茶饼的好坏可由茶叶外观来判断，一般好的茶饼外形是褐红色，俗称“猪肝色”，茶叶肥嫩结实，如果叶面外形完整且大，茶饼的质量即是上等品；若外观呈现细碎的模样，而且有霉点，就是属于次级品。

2）冲泡茶色

质量好的茶饼冲泡出来的茶色是发亮、透明的色泽，茶面上会形成一层油珠的薄膜，看起来像一杯红酒，深红、褐红都是正常色；反之，不好的茶饼冲泡后的茶汤没有亮度，看起来暗沉，如果是呈现出黄色、橙色或暗黑色，就显示它的质量不好。

3）茶叶气味

茶饼会有一股特别的陈香味，它是普洱茶在发酵过程中，多种化学成分在微生物、酶的作用下，所形成的一种综合香气，闻起来是一种很甘爽的味道，愈闻愈香！小酌一杯会有阵阵清香扑鼻而来，入喉后，回甘香醇的感觉会渐渐浮上心头。倘若，茶饼味道闻起来是一种霉味、酸味或其他异味，那么就表示它的质量不好，建议不要购买，避免饮用后对身体造成伤害。

4）品饮滋味

喝茶饼会有一种甘甜、爽滑的口感，刺激性不强，没有涩味，时间愈久，回甜回甘愈重；反之，则没有这些感觉。



PART 2

正确的选茶·喝茶法

科学饮茶法

中国人饮茶有很悠久的历史，中间经过一段漫长的发展过程，才有今日丰富多元的饮茶文化。饮茶不同于喝水，有一定的饮用过程和方式，不同的茶种有不同的品尝方式，如果想品饮出各种风味的茶香，那么了解饮茶方法是绝对不可少的一门基本功课。

饮茶方法演变

茶叶在使用之初，不是拿来饮用，而是作为具有疗效的药性植物，从野地采收回来后，以生茶煎服。后来，茶逐渐发展成菜，成为饭桌上的一道佳肴，大半用作羹饮或与其他食物调剂饮用。隋唐时代，饮茶成为时尚，发展至明代各种饮茶方法如雨后春笋般兴起，饮茶才正式成为一门既高尚且富有情趣的艺术。

红茶饮用法

红茶具有抗氧化作用，能消除身体内的自由基，使心肌梗塞率发生降低，每日饮用以2～3杯为宜，如果能再配合摄取维生素C、E、A等营养成分，它的效果将会更好。此外，它还有养胃、暖胃作

用，尤其是冬季，饮用时加上牛奶、蜂蜜、糖等调味，风味更佳，并且能起到消炎、保护胃黏膜的作用。

饮用红茶时，须注意放置的时间，红茶不宜放得太久，原因是里面的营养成分会随时间的增加而降低，还会影响到暖胃效果，因此建议随泡随喝或趁热喝完。

绿茶饮用法

平时有喝绿茶习惯的成年人，一天饮茶量不要超过12克，回冲次数在3～4次为宜。劳动量大而且在有毒环境中工作的人，适合摄取较多的绿茶，但量也不宜过多，一日饮茶量在20克左右。另外，吃油腻食物或吸烟的人也可以适量喝绿茶，清除体内油脂和有毒物质；孕妇、儿童及有神经衰弱、溃疡、肝病、脾胃虚寒者，建议不要饮用绿茶。

乌龙茶饮用法

乌龙茶是一种中性茶，辛凉甘润，适合大众饮用，具有分解血液脂肪、降低胆固醇、活化细胞、抗肿瘤、瘦身减肥等多重功效。因为它的茶叶较为粗老，所以冲泡时水温一定要有100℃，才能冲泡出茶香。

花茶饮用法

花茶是特有的一种的茶，不仅怡情，还具有保健作用。花茶种类繁多，如能针对个人体质作调整饮用，将有助于身体健康。女性体质属于阴寒，花茶本身偏寒，饮用时可添加一些中药调和，如菊花茶可配枸杞、桂花茶可加甘草……长期饮用花茶，容易引起咳嗽、过敏、体虚等症状，建议不要经常喝，偶尔喝即可。另外，切记一点，不要将花茶混合饮用，这样不仅没有好处，还可能产生副作用。

常用饮茶工具

别看泡茶很轻松，其实它是一门很深奥的学问，没有一定水平，很难泡出一壶好茶。中国人饮茶讲究甘、醇、香，要达到这三种境界，水质、茶叶不能太差，须有一定的水平！其中还有一样东西很重要，就是要有一组好的泡茶工具。俗话说，“工欲善其事，必先利其器”，如能拥有好的泡茶工具，想泡出一壶好茶，绝不是一件难事！

茶具演变

一般人说的“茶具”是指专门泡茶用的工具，包括茶壶、茶杯、茶盘、茶碗等。人类在刚开始饮茶的时候，并没有专用的茶具，而是使用简单粗陋的器皿，后来为了提升饮茶乐趣，才逐渐有茶壶、茶杯、茶托等专门供人饮茶的器具诞生。

中国人最早使用的茶具是用陶土制成的缶（为肚大口小的容器），而且沿用相当长的一段时间，唐代饮茶盛行之后，才有金属茶具出现，不过当时只有王公贵族使用，一般的平民百姓还是使用陶器茶具。茶具到了宋代出现新的款式，茶盏（口大底小的茶碗）成为一

般市井人民的饮茶方式，明代中期以后再有瓷壶、紫砂壶发明，清代又有漆器茶具产生，发展至民国时期，不锈钢、玻璃陆续加入茶具行列，茶具样式多元、丰富，令人目不暇给。

茶具对茶的影响

茶具对茶的重要性主要表现在两方面，一是茶色方面，好的茶具可使茶色看起来清甘温润，拥有吸引人去品酌一口的魅力；二是它会对冲泡出来的茶味和香气产生影响。一般而言，茶具除了要求美观耐用外，也要顾虑到它本身材质的成分，以免冲泡出失味的茶香。

各式茶具优劣

1）瓷器茶具

优点：具艺术欣赏价值，保温性好，保存茶原有色香味。

缺点：难以观赏冲泡后茶色。

2）陶器茶具

优点：造型优雅古朴，保温性好，茶香醇郁。

缺点：难以观赏冲泡后茶色。

3）玻璃茶具

优点：传热快，具透明性，可欣赏冲泡后茶色变化。

缺点：保温性不佳。

挑选茶具准则

1）选购茶壶宜小不宜大，壶大容易散失茶香，壶小香聚而不散，方便细细品酌。

2）红、绿茶各种茶具均可；高级茶、名茶宜选购玻璃茶具；花茶、乌龙茶选用有盖陶器和瓷器茶具。

使用茶具注意事项

记得千万不要使用保暖杯或塑料杯泡茶，为什么呢？因为使用保温杯，杯中热气无法排放会导致温度过热，使茶叶变黄，而且茶味变淡、变涩，塑料杯遇热会产生一种化学气味，吸入鼻中或喝入体内会对身体造成伤害。

如何清洗茶具

1）每次饮完茶后，记得随手将茶壶中的茶叶倒掉，并用清水清洗，就不会留下茶垢。

2）如果没有立即清洗，时间久了累积成茶垢，清水洗不掉，建议可挤少量牙膏在茶垢上面，用手或棉花棒将牙膏涂抹在茶垢，约经一分钟，再用清水清洗即可。

饮茶的原则

一般人饮茶没有什么原则可言，一时兴起或兴致来了，就会想来上一杯！其实饮茶没有我们想得那么简单，不是想饮随时就可以饮，而且可以无限疯狂痛饮的。中国人讲求中庸之道，过与不及都不好，饮茶也是如此，要懂得自律节制，否则饮茶也会为我们带来许多麻烦。

1）清淡为宜

饮茶时尽量以清淡为主，不要常喝浓茶。因为浓茶中含有大量的咖啡因、活性生物碱及多种芳香性物质，它会引发神经系统兴奋，造成神经衰弱、心血管疾病、骨钙流失等问题。清茶具有茶的保健功能，又可以避免浓茶带来的后遗症，尤其不会损害身体机能，如果常饮茶的人，建议喝清茶比较好。

2）适量为佳

饮茶除了浓淡之外，还要注意到量的多寡，喝过量的茶对身体不好，尤其是浓茶。营养专家研究报告指出，过量饮用浓茶会增加尿量，加速人体内镁、钾、维生素B等重要营养物质的流失，情况严重

者甚至会影响到生长发育，因此在饮用时，记得量不要喝太多。

3）即泡即饮

饮茶最好是随泡随饮，不建议放太久。放置过久，不仅风味口感变差，也容易刺激肠胃，导致身体不适，另外还可能孳生细菌，使茶味变质。倘若没有办法做到随泡随饮，建议茶叶冲泡后，先将茶水倒入保暖杯中保温，等想喝时再倒出。饮用时，记得不要烫饮，等温度稍降后再饮，否则将有罹患食道癌的危险。

4）饭后少饮

一般人习惯在饭后饮茶，长久下来有可能出现贫血的症状。医生指出，茶叶中有一种名叫“鞣酸”的成分会和三价铁形成不溶性沉淀物质，影响人体内铁的吸收。正常情况下，人在吃完饭后，肠胃会吸收食物中的铁转变成营养成分，运送至全身各处，如果此时喝茶，食物中的铁不容易被肠胃吸收而排出体外，久而久之，身体在缺乏铁的情况下会出现贫血。

5）睡前不饮

很多人喝了茶，晚上会睡不着，这是因为茶叶中茶碱、咖啡因的含量很高，刺激神经系统所致，形成晚上翻来覆去辗转难眠的情况。记得临睡前2小时内，不要饮茶或喝茶，不然情况会更严重，尤其是绿茶，因为它具有兴奋提神作用，会影响睡眠甚至是失眠。如果想喝茶又怕晚上睡不着，建议可以喝发酵性较重的茶叶如红茶，它刺激性不强，晚上不会有睡不安稳的情况。

6）有病慎饮

茶水属于甘凉饮料，对脾胃虚寒的人来说，饮用时须谨慎，如果想喝茶，记得要喝热茶，不要喝冷茶，因为冷茶会加重脾胃功能的损害，甚至影响肠胃运作，而且会产生痰湿。另外，有肝病的患者千万不要喝茶，茶叶中咖啡因等物质会经过肝脏代谢，如果饮用会对肝脏组织造成伤害。其他如尿结石患者、溃疡患者也不宜饮茶，避免因刺激性过强，引起病情恶化。

饮茶的禁忌

自古以来，在诸多文献与药典中，都将茶视为优良的天然保健饮料。世界各国的研究人员，不断地对茶的各项功效提出研究报告，且这些研究茶叶保健功效的文献仍在不断增加中。

“茶也，养生之仙药也，延龄之妙术也。”此是出于日本茶祖——荣西禅师所著之《吃茶养生记》里开章明义之语。然而，大自然中所有事物皆是一体两面，所谓的好与不好，根据所在时间、地点与空间的不同而有所不同，不同的使用方式即会产生不同的结果，因此，即便是至上的极品，使用了错误的方法仍会产生伤害的效果。

因为喜爱茶、沉浸于茶的芳香中，我们更应该关心与注意，是不是有可能产生使用上的错误，避免不必要的危险，更多的了解将使我们能更自在地享受茶的诸多益处。喝茶可能产生的不良反应，若能略加以注意，便能避开可能产生的反效果，而尽情地享用茶。

根据国际上著名的食品安全及营养研究专家的研究结果，一般茶叶含有2%～3%的咖啡因，冲泡一杯茶约含有30～70毫克的咖啡因，而每人每天纯咖啡因摄取的可容许限量为0.65克，即相当每人每天饮用30克以上的茶，但很少人会每天饮用这么多茶，因此只要在

小地方多注意，就能享受茶所带来的乐趣与健康。

首泡不要喝

茶叶在栽种加工过程中，会使用大量的化学药剂，首泡的目的在洗涤这些有毒物质，冲泡后摇一摇就可倒掉，记得不要喝。

饭后禁止马上喝茶

一般人喜欢在饭后马上喝茶，认为它具有清肠去油的功能，这么做有可能会产生反效果，原因在于它会冲淡胃液，影响食物的消化和吸收。茶叶中的单宁酸会让食物里的蛋白质变成不容易消化的物质，同时大量的鞣酸与蛋白质结合造成收敛作用，使肠胃蠕动减缓，导致粪便在肠道时间变长，容易衍生便秘、制造有毒致癌物质等问题。如果饭后想喝一杯茶，建议大约在饭后一小时再喝。

晚上不要喝绿茶和浓茶

绿茶没有经过发酵，茶多酚含量高，刺激性高；浓茶中咖啡因量大，会刺激神经和心血管，对身体造成不良影响，晚上睡前不要喝。红茶属于发酵茶，茶多酚成分低，刺激小，而且它具有暖胃作用，建议睡前可以小喝一杯，但量不要太多。

醉酒不宜喝茶

一般人喝醉酒常用喝茶来解酒，这不是正确的做法！通常，人在喝酒的时候，心脏跳搏会加快，如果再喝茶，血容量加大，心脏的负担会更重，发病的风险会很高；另外，茶叶虽然有助于利尿，但大量没有分解的乙醛通过肾脏，会使肾脏受损，产生病变。因此，不要用茶来解酒，可以吃苹果、葡萄、香蕉、蜂蜜或喝米汤来取代。

禁止用茶水吃药

用茶水吃药，效果不好，病况不会康复，这是因为茶叶里的鞣质、茶碱和药物发生化学反应，使原有的药性丧失，无法发挥治疗功能。因此，建议吃药后的2小时不要喝茶，等药性过后再喝茶。不过也有例外，像是服用维生素药物时可以喝茶，原因是茶多酚会促进维生素吸收和累积，并且有利尿、降血脂、降血糖等功能。

女性经期不要喝浓茶

浓茶中含有大量的咖啡因，喝入体内会刺激神经和心血管，导致痛经、出血量过多及经期延长等问题。还要尽量避免吸烟、喝酒、嚼槟榔或吃刺激性食物而增加身体的负担。

感冒发烧不要喝茶

人在感冒发烧的时候，体温会升高，如果此时再喝茶，茶水中的鞣酸会干扰体内的排汗机能，妨碍体温散热，体温会持续上升无法降低，感冒就会愈来愈严重，很难康复。所以感冒时，千万记得不要喝茶，要多喝白开水。有一个方子叫做“川芎茶调散”，却是要以茶叶水来服用，此时借助的是茶叶能“清利头目”的作用，即协助让头部清爽，减轻眼睛发热的症状。最好由医师把脉诊治才能使用。

失眠症患者不宜饮茶

很多人都有喝茶的习惯，虽然有益健康，但是对于容易有失眠症的患者，应尽量避免午后或晚上喝茶。因为茶里含有茶碱等物质，很容易令人的中枢神经系统产生兴奋。茶中含的咖啡因，具有兴奋、提神、利尿的作用，这种作用会维持一段时间，特别是新鲜的茶饮，兴奋、提神作用特别明显。

贫血及服用含铁剂药物的人慎饮茶

一般贫血的症状会因严重度而有所差异，大致上来说，常见症状如头晕、头痛、耳鸣、疲倦、嗜睡、体力衰退、脸色苍白等，有贫血症状的人应该少喝茶。喝茶也是会导致缺铁性贫血的原因，因茶叶中含有大量单宁酸，易与低价铁结合，进而阻碍人体对铁的吸收，使

贫血病情加重，所以有贫血及服用含铁剂药物的人，最好避免长期饮用。

素食者尽量避免长期饮茶

喝茶可以减肥，也发现长年吃素的人更是有饮茶的习惯，但是据医学报道，长年吃素的人，因为长期喝茶、吃素，当吃喝过头就容易造成缺铁性贫血，反而影响到自己的身体健康。所以建议适量而不是过量的饮用，才能让身体更健康。

太瘦及营养不良和患蛋白质缺乏症之人慎饮茶

我们的身体中有一种巨噬细胞，能把病毒吞噬掉。T细胞、B细胞和巨噬细胞都是由蛋白质组成的，当蛋白质缺乏时，身体的免疫系统就会很脆弱。茶中因为具有多元酚类亦会阻碍人体对蛋白质之吸收，因此长期饮茶很容易造成蛋白质吸收方面的不良后果。生病时，体内大量的蛋白质转化成抗体，所以生病时要大量补充蛋白质，长久饮茶很容易造成蛋白质吸收方面的障碍，因此太瘦、营养不良及缺乏蛋白质的人应该避免长期及过量饮茶。

空腹及低血糖患者忌饮茶

茶叶中的一些成分已被证实具有降血糖的效果，儿茶素可以在很短时间内迅速降低人体血液中血糖和血中胰岛素含量，尤其从茶中

抽出的水溶性杂链多糖化合物，确实具有明显降低患者血糖值、尿糖值的效果。另外空腹饮茶也常会造成不舒服的状况，导致晕眩、呕心、反胃、心悸等现象，究其真正原因，就是人体血糖和胰岛素含量迅速降低所致。所以建议空腹及患有低血糖症者应忌喝茶。

孕妇和小孩及患肠胃溃疡和服用镇静剂者慎饮茶

茶中的咖啡因通常在喝下后数小时即被排泄，并不会积存于身体中，可是代谢快慢因人而异，由于高剂量咖啡因对孕妇的胎儿有危害，因此孕妇每天对于茶中咖啡因摄取不应超过300毫克。另外，过量饮茶除了可能会导致蛋白质吸收障碍，也会阻碍人体吸收钙和铁。孕妇和小孩急需钙和铁，摄取太多茶，很容易患缺铁性贫血及妨碍成长。

各种茶的冲泡方法

要泡一壶好茶，水质、茶具、茶叶质量很重要，不过这些只是基本条件，真正能冲泡出色、香、味的关键是方法。每种茶叶有不同的口感风味，如果冲泡者千篇一律使用同一种方法冲泡，不仅会丧失茶叶本有的茶香，也会使泡茶变得枯燥乏味。

绿茶冲泡方法

1）冲泡水质

以中性纯净水质最好，山泉水、矿泉水、蒸馏水皆可，记得不要 使用碱性水，因为它会让茶色变深、变暗。

2）冲泡温度

冲泡水温不宜过高，太高会导致绿茶茶叶变黄，一般冲泡温度在80℃最适合。

3）茶水比例

一般比例为1：50～1：60为宜，这种比例冲泡出来的绿茶味甘香醇，沁人心脾。

4）冲泡技巧

冲泡时，先以热水将茶叶浸润一下再倒掉，第一泡不要喝，冲泡次数不要超过3次。

红茶冲泡方法

1）冲泡水质

水质以新鲜冷水为宜，隔夜水、沸腾过的水不要用，因为泡出来的红茶味道不香。冲泡前，记得先用热水暖壶、暖杯。

2）冲泡次数

红茶不适合多次回冲，通常它在第一泡时，茶叶的养分已经全部释放出来。第二次回冲，茶味变淡，保健效果降低，每增加一次回冲，味道、疗效愈低。

3）冲泡时间

红茶冲泡时间依茶叶大小而不同，整叶茶约5分钟、碎叶茶约3分钟、细碎叶茶约1分钟。冲泡时间不要太长，否则会影响红茶原味，变得苦涩不堪。

4）添加物

可视个人喜好选择牛奶、蜂蜜、果糖提味。建议在添加物前，先品尝红茶原味，再加入喜好物，体会一下不同风味的红茶。

乌龙茶冲泡方法

喝乌龙茶着重在茶香的品酌，因此冲泡时很注重茶叶用量、冲泡水温和冲泡次数时间。

1）茶叶用量

冲泡时，茶叶量不能放太少，量少无法泡出浓郁的茶香，以装满半壶为宜（二分之一）。

2）冲泡水温

水温必须达100℃，水沸时立即冲泡效果最好。水温高，茶汁溢出率愈高，泡出来的茶香也就愈浓、愈香。

3）冲泡次数时间

一般而言，乌龙茶可泡5–6次，冲泡时间由短渐长，首泡时间约20秒，每加一冲泡时间视情况增加。

花茶冲泡方法

一般人多采用壶泡法，茶具可选购不锈钢、玻璃、陶瓷材质，不适合铁制、铝制品。冲泡前，先用热水暖一下壶，冲泡完成时加上覆盖，避免壶中的茶香散逸流失。

常见的冲泡方式：

1）茶壶内先倒入热水，再放入花茶，这种冲泡方式，可保存茶形完整，茶香较为清淡。

2）先放入花茶，再以热水冲泡，茶叶会迅速涨大，溢出香气，不过容易产生茶屑。

3）先将茶壶倒入半壶热水，等花茶放入后再注满，泡出来的茶色淡而且干净。

4）煮一小锅开水，水滚后放入花茶煮1分钟熄火，再倒入茶壶等茶色转变就可饮用，茶香是四种方式中最浓郁的一种。

＊不管采用哪一种方式，冲泡后须放置2～3分钟，让它有释放茶香的时间。

＊调制花茶时，记得不要添加太多蜂蜜、糖、柠檬等物，以免掩盖原有茶香。



PART 3

喝茶的好处

茶叶的保健成分

自古以来茶就被认为是最好的保健饮料，在历史上也有很多茶饮保健的文字记载。例如“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之”，说明了“茶”可以解毒、可以当药使用。可见茶的保健功能是多方面的。

近代都以科学的方式来对以前古代经验累积对茶的保健功能提出很多的印证，证明其有效的功效。由于现代人紧张的生活、过大的压力，接踵而来的便是一堆文明病，如：肥胖、高血压、动脉硬化、糖尿病、龋齿、癌症等，根据医学研究报告更显示出，每天平均有20%～30%左右的人因生活的压力、不规律的生活、熬夜及日常饮食不正常，引发出各种症状。

简单的茶叶冲饮就是一种具有调节人体生理机能的保健食品，不是期望它能治病，而是在预防疾病发生及增强人体抵抗力的保健功效方面。

茶叶中的保健成分及其功效

成分／含量	生理作用
儿茶素类及其氧化缩合物 10%～30%	1）茶叶中的多酚类具有收敛作用，可促使肠道蠕动能力增强，因此具有治疗便秘的效果。 2）茶树能从土壤中吸收氟，因此茶叶中也含有氟质，所以可以达到防止蛀牙、预防口臭的功效。另外，茶叶中的茶多酚类化合物也可以杀死齿缝中的乳酸菌及其他龋齿细菌。 3）茶中的多酚类可以增强肠道蠕动，因而有助食物之消化，以起到预防消化系统疾病的作用。除此之外，多酚类还能以薄膜的形态附着在胃的伤口上，以制止胃溃疡所引起的出血。还可以对胃、肾、肝进行净化作用，因此还有人将浓茶称为“人工肝脏”。 4）茶中的儿茶素类化合物可以使血管保持弹性，降低血压，消除血管痉挛，可防止血管破裂。 5）与重金属相结合成没有溶解性之化合物，因此可防止有毒物质吸收。 6）可以去油脂，有减肥的效果。 7）茶中的儿茶素类化合物具有抗氧化的功能，所以防止老化的效果更加明显。
黄酮醇 0.6%～0.7%	1）可促使肾上腺激素增加，降低微血管的透性，减少血液的渗出，故具有消炎的作用。 2）强化微血管、抗氧化、降血压、消臭。 3）有抗氧化作用，防止维生素C被氧化。 4）防止血液凝块及血小板成团。
咖啡因 2%～4%	提神的作用最主要的是茶叶中的咖啡因和黄烷醇类化合物的功效。咖啡因可使脑部组织增加肾上腺素的分泌，交感神经呈现兴奋状态。由于咖啡因有利尿功能，尿液中的乳酸得以顺利排出。乳酸是一种使肌肉感觉疲劳的物质，因此乳酸被排出体外时，便可以减轻疲劳的感觉
杂链多糖类 约0.6%	可促进人体内糖分的代谢作用。所以常喝茶，可以达到预防糖尿病的功效。

成分／含量	生理作用
维生素C 150 ~ 250 mg%	1）缺乏维生素C，容易导致眼睛水晶体浑浊而变成白内障；据研究茶叶中含有丰富的各种维生素，所以多喝茶可以预防白内障、夜盲症等疾病，尤其绿茶中，维生素的含量更高。 2）脂质过氧化是人体衰老的原因之一，茶叶的抗氧化能力更有增强疾病抵抗力、延迟老化的作用。
维生素E 25 ~ 70 mg%	1）抗氧化、防癌、抗不孕。 2）防止体内不饱和脂肪酸及其他维生素等被氧化。 3）减少人体对氧的需要，因此对癌细胞有抑制的作用。
胡萝卜素 13 ~ 29mg%	在人体内可转换为维生素A，抗氧化、防癌、增强免疫力。增加人体对呼吸性感染之免疫力。有助于粘膜之形成与维持。
皂素约0.1%	抗癌、抗炎症功效。
氟 90 ~ 350ppm	具有防止蛀牙功效。
锌 30 ~ 75ppm	1）防止味觉异常、防止皮肤炎、防止免疫力低下。 2）抗氧化作用。 3）保持正常味觉和嗅觉。 4）帮助伤口愈合。 5）增强免疫力。
硒 1.0 ~ 1.8ppm	1）有抗癌活性，且兼具抑制引发和促成两种作用。 2）防止心肌梗塞伤害，与维生素E配合作为有效的抗氧化剂，更能促进机体正常的发育与成长。
锰 400 ~ 2000 ppm	协助体内许多酵素产生能量。具有抗氧化及防止老化之功效，增强免疫功能，并有助于钙的利用。因不溶于热水，可磨成茶粉食用。

茶叶中主要成分的效果

咖啡因：

咖啡因是一种中枢神经的刺激物，也是支气管扩张剂，具有利尿作用，且可以加速脂肪裂解代谢的作用。从茶叶中发现含有咖啡因，约略是在1827年的事了。咖啡因存在于茶叶里可溶成分的8–10%，通常一天摄取300毫克咖啡因对大多数的成年人来说比较无害处，但如果对咖啡因敏感的人，则必须限制对咖啡因的摄取。

茶中的咖啡因通常在喝下后，排泄迅速，在体内残留时间不会超过24小时。正常饮茶只会增强体质，不会带来不良后果，更具有保健功效。

单宁酸：

茶叶中的单宁酸可预防氧化、促进脂肪酵素分解、降低心血管疾病机率，但单宁酸会和体内的铁质结合，影响人体铁质的吸收，若是铁质不足，氧气供应就不好，易造成缺铁性贫血，使精神不容易集中，记忆力也会衰退。以冷泡的方式，茶汁仍保有甘甜味道，但单宁酸和咖啡因则反而不易溶解出来，为健康加分。

另外，单宁酸会因茶的烘焙过程有不同变化，通常发酵程度越高，所含的单宁酸越少，且其中的维生素C也流失越多，而未发酵的绿茶，单宁酸的含量比较高，维生素C也较多，所以越是高级的茶，单宁含量也较多。

茶胺酸：

茶胺酸是一种带有甘甜味的氨基酸，当茶叶含茶胺酸量愈高就显得愈甘甜，添加在茶饮料中可增加茶的可口性。茶胺酸也可用来修饰口味，如苦味、涩味、金属味或阿斯巴甜等不良残味，使食品更可口。

茶叶中所含的蛋白质与氨基酸在茶叶泡开之后会产生沉淀作用，但是因水温高，所以喝的时候感觉不出来，而氨基酸是造成茶汤味道甘美的要素。

茶胺酸会减少血管紧张素的浓度，有明显的降低高血压的效果，茶胺酸是借着缓和精神状态来影响诸如周围神经系统及末梢血管而达到降低血压的效果的。

叶绿素：

植物之所以是绿色的，是因为有叶绿素。叶绿素是由许多元素在很复杂的条件下形成的，许多植物的嫩叶是紫色的、黄色的，或者是浅绿色和苍白色的，这都是由于叶绿素没有形成和含有其他色素的缘故。茶的品种不同，含量也会不同，而茶品种的好坏，全视含量的多寡。

叶绿素对受损之胃黏膜，具有保护及修复的作用，同时也能够去除因胃肠障碍所引起的口臭，并可抑制胃蛋白酶的活性，保护胃壁。因为属于不溶性成分，其成分可以促进血中脂质正常，预防动脉硬化，能预防变异原物质之代谢活性，促进解毒作用；其次，对于因

维生素C不足，引起牙龈出血所产生的口臭也有效。叶绿素是血液的增倍剂。

叶绿素中主要含有铁质，而且如果充分地摄取叶绿素，便能增加血红素的含量，功能有点颇似维生素C的作用。

青叶酒精：

青叶酒精是茶的香味的制造者。一般遇到夏季及高温时，新茶的香味就会消失，所以想保持新茶的香味，就要将新茶贮藏在摄氏5度以下，所以新茶独特的清香味，是青叶酒精所制造出来的，因其主掌茶叶香味的是挥发性芳香植物油，只是其含量较少。

维生素C：

越新的茶，维生素C含的量越多。维生素C是血液的调整剂，是预防坏血病不可或缺的要素之一。维生素C含量最多的茶是煎茶，而最少的是日本高级玉露茶及抹茶。维生素C会因氧化而减少。茶叶中含水量超过6%，或者是高温、日照都会使维生素C大量减少；除了茶的颜色会褐变，滋味也不清爽。

茶叶中含有丰富的维生素类物质。维生素类物质分水溶性和脂溶性两类，而其中水溶性维生素C于茶中含量最多，一般每100克高级绿茶中含量可达250毫克左右，最高的可达500毫克以上。饮用绿茶可以吸取一定的营养成分。

冷泡茶就是将适当的茶叶放在冷水中，静置数小时后就可以饮用，这种冷泡茶的口感较为甘甜，也不会破坏维生素。

无机成分：

所谓的灰化物相当于营养中的无机质，主要由金属类化合物及硅氧化物等，一些难溶性无机成分所组合而成，在化学定量分析上，灰化物可出分为两大类：

1）**可溶性灰化物：**可溶于茶汤中。

2）**不可溶性灰化物：**留存于茶渣内。

以上物质，会随着茶叶发酵程度不同，以及采收季节的不同而互相消长。尤其当我们在饱餐一顿后，大鱼大肉会使血液变成酸性的状况，茶的饮用可以将它转化成弱碱性。

茶叶的保健功能

茶能降低胆固醇

因为现代人对于物质生活的要求提高，近几年来，罹患动脉硬化、高血压、狭心症、心肌梗塞、糖尿病等病的比率也愈来愈偏高，其中的因素就是胆固醇过多所造成的现代文明病。喝茶能降胆固醇的说法，也日渐被大家所认可。

喝茶之所以会降血压就是里面有儿茶素作用的缘故，因为儿茶素可有效降低大量胆固醇的脂蛋白，避免胆固醇堆积在血管内壁上，根据研究报道，茶是最好的饮料。因为茶饮中含有蛋白质、中性脂肪等十多种维生素，还有茶多酚、咖啡因等成分，能够调理人体代谢分解的功能，茶多酚和维生素C更是能降低胆固醇，所以能抑制胆固醇升高，防治心肌梗塞。

人们因为经常性摄取过量动物性脂肪，平常若能适量喝茶，相信可以让我们的身体感觉负担减轻，达到保健的效果。

日本有学者针对健康者做过测试，发现每天若给予500毫克儿茶素类（约10杯茶），经过3个月后测量其血脂含量的变化，结果总胆固醇浓度没有变化，但高密度脂蛋白胆固醇（即所谓“好胆固醇”）

浓度上升，表明茶中含有钾离子，可以促进血液中钠离子的排除，可达到预防高血压的功效，从而达到保健效果。

茶能净化血液

现代人生活忙碌，熬夜又多吃肉以致容易造成酸性体质，罹患癌症等文明病的几率相对增高；健康人的血液是呈弱碱性的，一般初生婴儿也都属弱碱性体，但随着体外环境污染及体内不正常生活及饮食习惯，长期如此导致体质逐渐转为酸性，新陈代谢作用不正常，就会引发各种身体上的病变。

根据医学期刊报道，有85%的痛风、高血压、癌症、高脂血症患者，都属酸性血液体质。正常人的血液应是呈现弱碱性，要想让酸性血液净化，使它回复成弱碱性，除了多吃碱性反应的食物之外，多喝茶也是可杀菌及兼改善体质，有不错的效果。

高血压是许多中老年人常见的疾病，血液中的钠含量高是致病的原因之一。茶中富含的钾离子，可促进血液中钠离子的排除，而达到预防高血压的功效。实验证实，健康人每日摄取500毫克儿茶素类，3个月后舒张压与收缩压均有显著下降，因此长期饮茶有预防血压上升的效果。

所以我们更可以发现日本人爱喝茶并不是没有道理的，因为茶中有氨基酸、多酚素、维生素等成分，茶叶含有丰富的矿物质，若每天适度冲泡饮用，必可补充人体所不足的碱性矿物质，降低血液酸性

值，达到预防血液酸性中毒的目的，并可以帮助降低血脂和胆固醇，并能调节脂肪代谢，除此之外，茶中的咖啡因同时具有利尿和刺激胃液分泌的作用，还可增加肌肉的呼吸速度及工作量，因此喝茶是有益健康的。

茶能达到减肥目的

在饮食西化、活动减少、环境污染严重的现代社会，慢性病诸如气喘、肥胖、癌症、糖尿病、高血压成为现代人的大敌。因此强调低盐、低油、低热量、植物性的饮食成为时尚，减肥成为潮流运动。

近年来，在广告的渲染下，很多油切茶成为相当畅销的饮料，除了广告必要的夸大效果外，也说明了茶饮被大量饮用，能有效抑制油脂吸收或促进油脂排出的作用，饮品内所含咖啡因能促进人体的新陈代谢，因此使用茶对于减重有辅助的功效。对于想要瘦又爱喝饮料的女性，更是方便取得的饮品，兼具消脂及养颜美容的效果。

在茶叶中所含的茶多酚不但可以抑制癌细胞的增生作用与发炎反应，重点是还可以减少细胞中的脂肪酸合成，而脂肪酸是细胞增生之基石。肥胖的人由于体内细胞之脂肪酸合成酶很高，通过儿茶素能有效抑制体脂肪之积聚形成而达到防止肥胖之功效。所以喝茶兼具抗癌与瘦身的作用。实验也证明，茶能减重，在中医药典《本草拾遗》一书也提到：“茶，久食令人瘦，去人脂。”所以茶叶具有去油脂与减肥的效果，于古老的中国早就流传许久了。

相关研究指出，茶叶中没有碳水化合物，它含有的茶叶碱却能够刺激胰岛素的分泌，具有振奋精神、减少睡眠、增加能量消耗的作用，所以适合减肥用。其实多喝茶可以排除体内多余的油脂，达到减肥、降血脂、预防高血压的证明非常多。

总之，肥胖的人多喝茶饮，可以消脂，预防体重持续上升。如果在喝茶的同时又搭配持续适当的运动，相信是可以收到增强瘦身的效果，也是一种健康的瘦身方法。

茶可治疗便秘

现在忙碌的上班族中，有越来越多人因为生活工作的紧张，饮食上一旦感觉消化不良、胃肠饱胀觉得难受时，或为了减肥和所谓的排毒养颜，就盲目地使用泻药类药物，希望能一通百通，结果往往适得其反，过度拉肚子反而导致便秘产生。引起便秘的原因很多，饮食不正常，偏爱吃蛋白含量高和辛辣的食物就是其中之一。从根本上说，它是由于人体肠道功能遭到破坏，衰退老化而引起的病变。而泻药类药品，如清肠、减肥类药物，常常含有大量对肠胃有极强刺激性的成分，这些成分可以在短期内加速肠道排便，但长期服用，则会造成肠道平滑肌的萎缩，影响其蠕动能力，从而逐渐丧失正常消化和排便的能力。

在生活中，茶容易取得也具有促进胃肠蠕动、提神醒脑、促进胃液分泌增加食欲、有益排便等良好的功效，对过于紧张的现代人来

说，真的是很好的治疗偏方。

茶香可去口臭

喝茶好处很多，吃完大蒜、洋葱等重味道食物后，一般人都会嚼口香糖除异味，只是口香糖含有糖分，吃多了会引起蛀牙并使人发胖，并不是很好的除臭品，其实不妨试试喝杯茶或嚼嚼剩下的茶渣，一方面可有效去除口臭，同时不会有蛀牙的问题，且茶叶所含的单宁酸，具有杀菌作用，能阻止食物渣屑繁殖细菌，故可以有效防止口臭。

造成口臭的原因虽多，包括口腔或消化器官疾病，不过，口臭的主成分均为甲硫醇，由日本学者发现绿茶中的儿茶素可除口臭，特别选择绿茶、包种茶、乌龙茶及红茶等各式茶类进行除口臭研究，却意外发现，儿茶素含量极少的红茶，因富含茶黄质，除口臭的效果相当优异，可媲美绿茶。建议民众吃完臭豆腐、大蒜、洋葱等重口味食物后，可以喝一杯红茶去口臭；如果喝完红茶还发现口中异味犹存，可再将剩下的红茶渣放在口中嚼食，帮助恢复清新口气。

饮茶可促进食欲

在当今快节奏和竞争的社会中，人们容易引起失眠、焦虑等紧张情绪，导致胃内分泌酸干扰功能失调，引起食欲下降，而且过度的体力劳动或脑力劳动也会引起胃壁供血不足，胃分泌养活，使胃消化

功能减弱。当然最重要的是我们的生活也要有规律，不能因为繁忙而在饮食上有所疏忽，饿一顿、饱一顿对人健康是无益的。要提高食欲除了是当休息外，最有效的方法就是来杯热茶吧。茶叶中的咖啡因能刺激胃酸分泌，增进食欲，帮助消化，保健作用显著。古今中外的专家学者都认为茶的保健功能是多方面的。这些功能大部分是咖啡因的作用。

茶叶的有效去除有害自由基与抗衰老之功能

为了防止自由基在体内所产生的连锁破坏作用，正常情况下人体内有一套清除自由基的酵素系统，使体内的自由基能维持一个动态的平衡。但是因为随着年龄的增长，各种消除自由基的酵素便会逐渐衰退，造成体内自由基过多，而容易引发各种疾病并加速老化。所以茶饮因为内含的儿茶素和其氧化物具有很强的抗氧化作用，是可以中和身体内各部分所产生的自由基，延缓老化，防止油脂氧化和改善过敏的现象。

市面上经常可以见到含绿茶提取物的保健食品，有的只含儿茶素类一种，有的和其他植物的抗氧化物质萃取物混合成一种复方抗氧化剂。在服用含绿茶浓缩萃取物时，须特别留意其中咖啡因是否已去除，如果是含有咖啡因的浓缩食品，一次服量也不可以太多，以避免瞬间因为咖啡因太高造成身体不适。排除注意事项外，截至目前儿茶素成分已被确认为是活性最强的天然抗氧化剂，且也早已有许多食品

或商品应用儿茶素当抗氧化剂。

茶叶抗菌及抗病毒作用

茶的抗菌和抗病毒的功能，早在中国唐宋时期的医学书籍中就有载明，茶早就被用来治疗炎症。近代科学研究认为儿茶素类对很多人体致病的细菌，如今黄色葡萄球菌、霍乱弧菌、大肠杆菌及肉毒杆菌等都具有抑制或杀菌的效果；另一方面，又不伤害肠内有益细菌族群，如乳酸菌的繁殖，所以就具有整肠的功能。而且从茶中提炼出的儿茶素混合物，更能有效预防流行性感冒。

茶叶抑制细胞突变及防癌

茶中的儿茶素可阻止一种引起胃癌的细菌。研究发现，针对此状况的患者给予儿茶素并摄取一个月，几乎能让致癌菌数减少。因此儿茶素对胃癌具有抑制细胞突变及防癌的作用。近几年又根据动物试验发现，儿茶素能抵抗由UV-B所引发的皮肤癌症状。美国一家生物技术公司根据这一原理研发出一种绿茶加工制成的粉底霜化妆品，其标识的功能就是预防紫外线辐射引起的皮肤癌，以及预防皮肤早期衰老的状况。很多的数据都显示，常饮茶确有抑制细胞突变及防癌之功效。



PART 4

健康好茶轻松泡

功能 1 减重消脂

护胃养颜——玫瑰花茶

玫瑰自古是百花之后，也是近年来热门的美容保健用花。
玫瑰不仅芳香、美丽，还具有丰富的维生素C等营养素，
可说是观赏园艺和保健花卉的双料皇后。



“医生，我的肠胃本来就不好，但又想要用节食来减肥，可以吗？”减肥可能真的也算得上是一种流行吧，一阵子流行吃肉减肥；一阵子又流行断食减肥法，但不管流行什么方法，“节食”是很多人认为最简单的方法之一，因为只要“少吃”或“不吃”就可以做到，也不用担心药物的副作用。自然地，搭这班流行列车的人就非常的多。

但是，站在医生的角度看，可真的不是每个人都适合节食减肥的，尤其是肠胃本来就不好的人，更不适合用这个方式来控制体重。如果真的有体重过重的问题，想减重，又想顾好肠胃，不妨试试玫瑰花茶。这道茶饮不但可以护胃，还有养颜的功效，爱美的女性相信一定会喜欢的。

玫瑰小档案

玫瑰花，属蔷薇科落叶灌木。茎多刺。花有紫、白两种。

原始的品种包括野生玫瑰共有250种不同种类，而混种与变种则有成千上万种。现今有三十多种称为“香味玫瑰”，但其中只有三种是其他玫瑰的“亲代”，由于花香优雅，而以大片面积栽种。第一种是红玫瑰，最易繁殖，原产于高加索，常称为“法国玫瑰”、“普罗因玫瑰”或“安娜托利亚玫瑰”；第二种是千叶玫瑰，原产于波斯，常称为“普罗斯旺玫瑰”或伊斯帕罕玫瑰，是红玫瑰的子代，为苔苏玫瑰与卷心玫瑰的亲代；第三种是大马士革玫瑰，原产于叙利亚，香

味扑鼻，是最常供蒸馏精油的玫瑰，也最具医疗价值。

玫瑰花的历史

玫瑰原产于东方，但如今大概已遍布全世界，主要出现于温带。玫瑰制成花茶，早在中国明代钱椿年编、顾元庆校的《茶谱》中就有详细记载。

玫瑰具有耐寒、耐温的属性，且花蕾香嫩、润泽，早在隋唐时期，就备受宫廷贵人的青睐。据说杨贵妃一直能保持肌肤柔嫩光泽的最大秘诀，就是在她沐浴的华清池内，常年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾，并睡在玫瑰床上。

为什么要喝玫瑰花茶

玫瑰花茶性质温和、男女皆宜。根据《本草纲目》，玫瑰花是一种珍贵的药材，同时也是药食同源的食物，不但可以美容养颜、通经活络、软化血管，对于心血管、高血压、心脏病及妇科有显著疗效。女性平时常用它来泡水喝，有很多好处。尤其是月经期间情绪不佳、脸色黯淡，甚至是痛经等症状，都可以得到一定的缓解。

玫瑰花茶的功效

1）治疗口臭：由于玫瑰花茶有一股浓烈的花香，治疗口臭效果也很好，适合饭后饮用。

2）**调理气血循环：**玫瑰花有很强的行气活血、化淤、调和脏腑的作用，对脸色不好或脸上长斑、月经失调、痛经等症状有调解的作用。

3）**防皱纹、养颜美容：**常饮可去除皮肤上的黑斑，令皮肤嫩白自然，对预防皱纹也有帮助。

4）**减肥：**玫瑰花茶有帮助消化、消脂肪之功效，因而可减肥，最适合因内分泌紊乱而肥胖的人饮用。

【贴心小提醒】
因玫瑰花有收敛作用，便秘的人不宜饮用。



玫瑰花茶冲泡方法

材料

玫瑰花苞20朵、水500毫升、红茶1包、蜂蜜或糖适量。

泡制方法

1）在锅中放入500毫升水煮开，接着放入玫瑰花苞，改小火煮2分钟后熄火。

2）再将红茶包放入锅中浸泡40秒，马上取出。

3）将茶汁过滤到杯中，加入适量的蜂蜜拌匀即可。



功能 1 减重消脂

消胆固醇——乌龙红曲茶

红曲是近年来流行的保健食品，
主要是因为它对心血管疾病有很好的缓解作用。
对没有心血管疾病的人来说，
红曲能消除顽固的胆固醇，
也是有很大的好处。



或许是饮食和生活习惯的改变，越来越多人有胆固醇过高或心血管疾病的问题，有位患者就有这样的问题。

她说她很忙，忙到三餐不能定时定量，忙到只能以快餐、比萨、便当之类的食物果腹，忙到连睡觉都只能睡两三个小时，但这阵子，她发现她连呼吸都有困难，她觉得她是因为太胖了。

其实，这真的不只是胖瘦的问题，真正要解决的问题是饮食和生活习惯，否则即使减了体重，也避免不了心血管疾病的上身。然而，一时之间我也无法改变她的习惯，为了能让她过得健康一点，我便建议她试着喝乌龙红曲茶，茶中有乌龙甘甜的味道，红曲又可以减少胆固醇，又属于低热量饮品，对想减肥又想调整代谢问题的人来说，经常饮用红曲茶可是保健入门最简易的好方法呢。

红曲小档案

红曲，又名丹曲，赤曲，红米或福曲，是以蒸熟的米饭接种红曲菌，经由繁殖发酵而成的一种红色米曲，看起来像是红色米饭的样子。

红曲的制造在中国有上千年的历史，明代《本草纲目》中，详细记载以米饭培育红曲的过程，对人类身体健康有益，具有消食化积、健脾暖胃、活血化淤的功效，可用来治疗女人经痛，以及产后恶血不尽，适合酿酒，入药与食用。

红曲的历史

相传红曲是在郑成功光复中国台湾后，由渡海而来的制酒匠所引进的。由于红曲适合潮湿的环境，因此红曲最早的落脚生长处就是在潮湿多雨的台湾宜兰。

早期中国台湾地区在制造红曲时，得先派人到中国内地购买以米饭和酒混合制成的“曲公”为原料，再以此作成曲种，并进一步制成曲种糟，最后将米饭与曲种糟混合，才能培育出红曲。

1931年，日本人从红曲中分离出一株红曲菌株，命名为“安卡”（现今红曲闽南语的发音），之后再经改良。当时的中国台湾省专卖局（台湾烟酒公司前身）所属的酒厂都以面包块接种“安卡”来培养“曲公”，中国台湾地区从此用这种“曲公”来制造红曲，便再也不用到中国内地去购买了。

为什么要喝乌龙红曲茶

乌龙红曲茶具有养颜美容、防止老化、降血压等对人体有保健的效果，特别是用于茶品内，饮用后在人体内有一种能够成功分解活性氧的酵素SOD，这种酵素是保持建康和美容养颜不可或缺的物质。而乌龙红曲茶中的多酚类物质具有和SOD同样的功能，并且还可以促进提高SOD消除活性氧的功能。

乌龙红曲茶的功效

1）**降低胆固醇：**由于乌龙红曲茶的成分中最有名的是monacolin K，是红曲生长的一种产物，可降低胆固醇，如果胆固醇偏高的人，饮用可减少胆固醇的囤积。

2）**降血压：**有些红曲会产生γ-氨基丁酸，是一种可以降血压的成分，而乌龙红曲茶的成分中，就含有部分的红曲菌，可以产生同样的效用。

3）**抗疲劳：**时常饮用可以减少工作时产生的疲劳感，且还有抗氧化、治疗老人痴呆等功效。

【贴心小提醒】

因红曲具有活血功效，除了肝、肾功能不好的人及怀孕时期的孕妇要避免食用外，也因红曲可以活血化瘀可能影响凝血功能，刚开完刀或即将要动手术的病患也要避免。



乌龙红曲茶冲泡方法

材料

水500毫升、红曲10克、乌龙茶1包。

泡制方法

1）先将红曲加入水中，煮至水变色。

2）煮滚后，关小火再煮五分钟。

3）滤渣。

4）倒入杯中后，放入茶包即可饮用。



功能 1 减重消脂

平坦小腹——菊花决明茶

对凸出的小腹烦恼不已吗?
菊花决明茶可以帮你。
可别以为菊花、决明这两味药材只能用在明目上,
它可是解决小腹婆危机的最大功臣呢。



一天，才开始看诊不久，一位女性走进了诊间，她长相姣好，但却苦着一张脸，一问之下才知道，她一直被她那日益“壮大”的小腹困扰着。我看了看她的小腹，确实和她那堪称标准的身材有很大的出入，这是怎么造成的呢？

主凶当然是长时间盯着计算机和长时间久坐不动。这位女性的工作是计算机打字小姐，上班八小时就已经被“困”在计算机前了，下了班，因为上班时的疲倦，一回到家便坐在电视机前一动也不想动，久而久之，小腹便日渐隆起，活像个怀孕三四个月的妇人一般。

小腹便便可不只是不好看而已，伴随而来的便秘、肠胃不适的状况才是最困扰的。想要让小腹不要太突出的人，可以试着将每日必喝的咖啡、果汁等，换成菊花决明茶，这样一来，不但可以防止小腹变大，还可以退火、促进肠胃蠕动，更有意想不到控制体重的功效。

菊花小档案

菊花，多年生菊科草本植物，是经长期人工选择培育出的名贵观赏花卉，也称艺菊，品种已达千余种。根据自然花期，分为早菊、中菊、晚菊；根据菊花花径的大小，又可分为大菊、中菊、小菊和满天星菊；以花瓣的类型，可细分为单瓣、重瓣、匙瓣、管瓣和奇瓣等。

菊花品种很多，不仅以它五颜六色的色彩夺人眼目外，也是被拿来当做重要的药材之一。李时珍在《本草纲目》中说：“菊类自有

甘苦二种，食品须用甘菊。”菊花性甘、苦、凉，含多种营养和矿物质，常食用菊花能够达到疏散风热、益肝明目、清热解毒、延年益寿之功效，《神农本草经》记载：“菊花久服，利血气、轻身、耐老、延年。”中国人几千年来发明出很多种食用菊花的方法，如做菊花粥、菊花筵；可以泡茶、泡酒；还可以制作菊花露、菊花糕、菊花饼等。

菊花的传说

菊花，在日本有一个非常有趣的传说。

古时候，为寻找长生不老药，一艘船载了十二个带着打算交换长生不老药的贵重礼物——金菊花的童男童女远赴东洋，不料在海上遇上了暴风雨，船被大浪打到一个无人的荒岛，被迫在那里住了下来，落地生根，并在岛上种下了金菊花。那个无人荒岛就是后来的日本帝国，日本国旗上的“太阳花”，其实是一朵金色菊花，而日本天皇的象征符号也是一朵十六瓣菊花。

梁代吴均《续齐谐记》一书里就有这样一段记载：东汉时，汝南汝河一带瘟魔为害，疫病流行，呻吟痛苦之声遍布。有个名叫桓景的人，历经艰险入山，拜费长房为师，学消灾救人的法术。一天，费长房告诉桓景：“九月九日瘟魔又要害人，你快回去搭救父老乡亲。”并告诉他：“那天登高，再把茱萸装入红布袋里，扎在胳膊上；喝菊花酒，就能挫败瘟魔，消除灾殃。”桓景回乡，遍告乡亲，

九月九日那天，汝河汹涌澎湃，云雾弥漫，瘟魔来到山前，因菊花酒气刺鼻、茱萸异香刺心，难以靠近。桓景挥剑激战，斩瘟魔于山下。傍晚，人们返回家园，家中“鸡犬牛羊，一时暴死”，而人们却免受灾殃。从此，重阳登高避灾的风俗，就世代相传了。

为什么要喝菊花决明茶

头晕、头痛、失眠，或是常感到烦躁易怒的人，经常饮用可以清除热、解毒、降火。此外，患有高血压、高血脂症，以及习惯性便秘等的人，常喝也可以获得改善。当然，菊花决明茶还可以去油消脂，防止脂肪堆积。

菊花决明茶的功效

1）治疗口臭：

有口臭现象，饮用可以消除扰人的异味。

2）治疗便秘：

便秘或超过2天未排便者，以决明子为主，能改善肠燥便秘或习惯性便秘症状。

【贴心小提醒】

决明子改善肠燥，有腹泻状况的人，不宜饮用。

菊花决明茶冲泡方法

材料

水500毫升、菊花10克、炒决明子12克、蜂蜜适量。

泡制方法

1）将炒决明子放入锅中，加500毫升水以大火加热滚沸。

2）煮开后，熄火，放入菊花。

3）去渣。怕涩味的人可加入适当的蜂蜜。



功能1 减重消脂

好喝排油切——奇异柠檬茶

还在花钱买油切、茶花吗?
别傻了，只需要花一点点小钱，
就可以每天喝到不用怕变质，
且能保存最多油切成分的茶，快点自己做吧!



或许是因应现代人过于油腻的饮食习惯，便利商店等各大零售通路开始流行贩卖“油切”的饮料，标榜可以通过这种饮料将吃进去的油给“切”掉。很快的，形成了一种风潮，在爱美的女性及希望能同时兼顾美食和身材的人中间蔚然流行。

但是在医师及专家学者的眼里，除了摇头还是摇头。为什么呢?

因为这些所谓的“油切”并不能确实将油“切掉”，想要真的去油腻，最单纯的茶反而最有效果。然而，或许有些人并不习惯喝单纯的茶。这时，自制一杯奇异柠檬茶不但可以达到去油的效果，还同时可以补充足量的维生素C，最主要的是，口感十分好，具有很浓的果香味，相信绝对是不喝则已，一喝就会上瘾的好茶饮。

柠檬小档案

柠檬树，原产于亚洲印度，多年生常绿性灌木，高约2～3米。据说是由哥伦布带入美国当成野生植物种植，后来传到了日本重新培植成为清新绿色的柠檬，进而成为生活中不可或缺的材料。

在烹煮食物上，如烤鱼时，我们只要多滴些柠檬汁可以消除鱼腥，特别开胃；果皮可以驱风寒保健我们的胃；叶子可治疗便秘及风湿病等，十分具有保健的价值。

柠檬的历史

15世纪时，坏血病横行欧洲，英国、西班牙、葡萄牙、法国等地，都有上百甚至上千人死于坏血病。就在各国医疗单位都束手无策的情况下，却有一群法国探险家发现了一个可以治疗坏血病的方法。

1593年，法国探险家在加拿大过冬，却有一百多人不幸染上了坏血病，当地的印第安人告诉他们喝松叶浸泡的水，在绝望中，只能听从印第安人们的说法，没想到才喝下去，病就不治而愈了。

但真正开始对坏血病进行治疗研究，则是到了18世纪中期，英国医生林德用新鲜蔬菜、水果和药物等，对患坏血病的水手进行医疗试验，在好几次的试验后，终于研究出来，只要给坏血病的病患服用柠檬，就能很快恢复健康。

后来，英国海军便采用这种方法，规定水兵入海期间，每人每天要饮用定量的柠檬叶子水。如此过了两年，坏血病就绝迹了。

为什么要喝奇异柠檬茶

奇异柠檬茶有改善子宫前倾、子宫韧带松垂甚至闭经的疗效，不但可以降血压及降胆固醇外，还能改善我们的心血管疾病。另外，因为其中有类似胰岛素的成分存在，所以能够降低我们的血糖，可以说是很健康的妙药。

奇异柠檬茶的功效

1）**减肥：**由于奇异柠檬茶中含有丰富的维生素C，并能帮助降低胆固醇，肥胖的人饮用能收到很好的效果。

2）**养颜美容：**时常饮用可以去除肌肤的黑斑、防止色素沉淀，还可以让肌肤保持光泽与弹性。

3）**预防感冒：**有感冒征兆，饮用可以缓解我们喉咙痛的情况，减少喉咙的不舒服。

【贴心小提醒】

奇异果较寒、柠檬又酸，肠胃不好或经常有腹泻状况的人不宜饮用。



奇异柠檬茶冲泡方法

材料

水500毫升、新鲜柠檬去皮后切2至3片、奇异果切半去皮、红茶包1包、蜂蜜或砂糖适量。

泡制方法

1）将500毫升水煮开，放入柠檬片及奇异果片，转小火煮1分钟。

2）再将红茶包放入壶中浸泡10秒后取出。

3）加入适量的蜂蜜或砂糖拌匀即可。



功能 1 减重消脂

消脂通便——大黄绿茶

每天排便是个很重要的习惯，
也是身体健康的一种警讯。
如果有排便的障碍，这道茶品是很好的通便剂，
而且，它不但能通便，还有很好的消脂功用。



来中医看减肥门诊的，十个人里，至少有一半以上，都希望能够有快一点的方法可以帮他们减下体重。同样的，看十个医生，至少也有一半以上会告诉你，减肥没有偏方，更没有快一点的方法，唯一的方法就是循序渐进、持之以恒才能见效。

也不知道是不是大家的生活都过度紧张，或者，是摄取的纤维质不够，来求诊的人里，绝大多数的人都有排便不正常的状况，这几乎成了现代人的困扰。其实这也是造成肥胖的主因之一。因为身体里的废物无法正常的排出，堆积在体内中，不是变成了小腹婆，就是形成便秘和肥胖。如果你也有这种困扰，可以试试大黄绿茶，应该可以减轻你的不顺畅。

大黄小档案

大黄是多种蓼科大黄属的多年生植物的合称，也是中药材的名称。茎红色，气清香，味苦而微涩，嚼之粘牙，有砂粒感。

大黄因含有蒽苷，故呈黄色，可加强大肠蠕动，抑制大肠内水分的吸收，以促进排便；并能减少胆固醇的吸收，故可预防及治疗因肥胖所产生的胆固醇过高，另外还有降血压、抗肿瘤等功效。

大黄的历史

大黄是属于性寒味苦的药物，根据《本草纲目》记载主产于河西山谷及陇西一带。

据说南朝梁武帝萧衍年轻时体弱多病，每次找“郎中”看病都会用“大黄”这一味药，而且每次都能药到病除，因此对大黄这味药始终情有独钟，一直到晚年，他坐上了帝王的宝座也不改初衷。

有一次，他不知道染上了什么病，发起了高热，太医姚僧垣替他看诊时，他便对太医提出用大黄来治疗的要求，不料太医并不同意，说是因为他年事已高，不宜用大黄这味药，然而梁武帝却很坚持一定要用，太医不得已，只好顺了他的意思。

不料，用药后梁武帝的病情日益严重，差点丢了老命，这使得梁武帝对大黄的疗效有了疑惑。梁武帝病愈后，太医才向他解释，并不是大黄失去的疗效，而是大黄不适用年纪大、体质虚弱的人，否则极易使病情加重，这才解了梁武帝的疑惑。

为什么要喝大黄绿茶

大黄绿茶具有助消化、消除便秘、消脂的功效，此外还能降血压、降血脂，使肠蠕动增加，减少脂肪胆固醇的吸收，因此它不但具有减肥降脂的作用，同时还能增强细胞的免疫功能和抗衰老。如果本身就是血压高又有便秘困扰的人，更应该选择饮用。

大黄绿茶的功效

1）**调理肠胃：**有时候吃太饱会造成饮食积滞，感觉腹胀不舒服，饮用大黄绿茶可以起到消积除胀的作用。

2）**消除便秘：**容易经常性便秘的人，气色自然就不好看，常饮用可以解除困扰。

3）**减肥：**大黄绿茶因为有助于润肠通便，消脂肪的功效，所以适合有小腹肥胖的人饮用。

【贴心小提醒】

孕妇及哺乳期间的妇女应慎用，患有慢性消化道溃疡者严禁服用。

老年人可酌加蜂蜜润肠。



大黄绿茶冲泡方法

材料

水500毫升、大黄约2克、绿茶粉10克。

泡製方法

1）将水500毫升煮沸水，放入大黄及绿茶。

2）直接浸泡约2分钟。

3）适度搅拌完成后，滤掉大黄后即可饮用。



功能 2 预防感冒·止咳化痰

保暖祛寒——姜母茶

姜自古以来就是很好的祛寒工具。
老一辈的人看到有人淋了雨，或者天冷时，
总会煮上一锅的姜母茶来暖身。
但如果你怕它的辛辣味，
含山楂片或放一片甘草就会好多了。



气温变化一大，患感冒到医院来挂号的人就多了起来，医院里充斥着此起彼落的咳嗽、喷嚏、擤鼻涕的声音，看了真是让人不忍心。其实，这是可以预防的，预防的方法还很简单，那就是“动”。

当天气变冷，大家就开始比较不爱活动，排汗量和喝水量自然减少许多，偏偏人体又是每天平均需要喝足2000毫升的水，这时候用热乎乎的姜母茶来替代水的补充，除了维持健康，还兼具了保暖祛寒的功效。如果发现自己有感冒前兆，大家可以试着喝姜母茶来祛寒发汗，很快就可以感觉症状得到缓解。相信不怕姜的人一定会爱上这种健康饮品的。

姜的小档案

姜是姜科多年生草本植物的块茎，含有挥发油、姜酸、淀粉等化学成分，姜依其采收的季节分有“嫩姜”、“老姜”的区别。秋分前长的尖芽即为嫩姜或子姜，而霜降后长成的就是老姜。嫩姜的效用偏重于开胃、止呕、去腥解毒的功能；而老姜辛辣强劲，祛寒的能力胜过嫩姜，它能增强人体血液循环，刺激胃液分泌，促进肠道蠕动，加强消化能力，抑制和杀死多种细菌。

姜具有产后补血祛风、祛淤更新的功用，但不能吃得过多，以免过度刺激肠胃神经，导致肠胃问题而产生急性呕吐等症状。

姜的历史

北宋著名文学家苏东坡的《东坡杂记》中有一段和姜有关的记述：钱塘（现今浙江杭州市）净慈寺里有一位僧人，虽然已经年逾八十岁，依然童颜鹤发，一点也看不出老态，每天仍然精神奕奕。

一天，苏东坡忍不住好奇地问他到底有什么益寿的妙方，僧人告诉他，四十多年来，每天都将带皮的嫩姜泡在温水里喝，从来没有间断，这就是他的养生长寿秘方。

其实生姜可延年益寿，并不是这位老僧的特殊发明，早在春秋战国时期，孔子就已经发现生姜有抗衰老的功效，而饱尝战祸的孔子能够有七十三岁的长寿，可能就和他以生姜来养生有密切的关系吧。

为什么要喝姜母茶

姜母茶不仅能防治伤风感冒，同时还能温胃止呕，是冬天驱寒暖身不可或缺的饮品。特别是在女性们生理期间，若感觉到体力虚弱、头晕目眩，或者因为经血量稀少而有腹胀、闷痛不适，喝了也都能获得改善。此外，如果不小心吃到不新鲜的海鲜导致轻度的食物中毒时，姜母茶也有抑制的效果。

姜母茶的功效

1）**预防感冒：**由于姜母茶可以促进血液循环，除了能让身体保持温暖的感觉外，还能帮助排汗，所以很适合冬天养生并预防感冒。

2）**调气血循环：**女性在生理期间，若有腹胀痛的困扰，可以缓解疼痛感觉。

【贴心小提醒】
经常有便秘、口臭、眼睛红肿疼痛的人则不宜喝姜母茶。



姜母茶冲泡方法

材料

水500毫升、老姜30克、黑糖30克。

泡制方法

1）将老姜洗净后沥干水分、切片。

2）在锅中放入老姜及黑糖后，加入水500毫升。

3）小火煮约1小时后，搅拌均匀即完成。



功能 2 预防感冒·止咳化痰

杀菌止头痛——葱姜茶

葱有杀菌的功用，
和姜一样，都具有很强烈的辛辣味，
对祛寒保暖，甚至预防过敏都具有奇效。



湿冷天气对于过敏体质的人来说，容易出现身体不适。如果能有一道平时在家里就可以自己泡制的茶饮，用比较温和及简便的方法，来增强抵抗力和强化呼吸道，就能有效地预防过敏或气喘等发作，也可以减少感冒过敏的发生几率，那该有多好！

答案是有的，葱姜茶便具有这种功能，寒天里喝上一杯，不但可以暖胃、祛寒，还可以防治感冒引起的头痛和令人讨厌的流鼻涕。

葱的小档案

葱，属百合科葱属，为多年生宿根草本植物，主要分为：大葱、分葱、细香葱、胡葱、楼葱、韭葱等。葱在我们中国人的食谱里很早就有医学记载，具有祛风发汗、解毒消肿的功效，用于感冒头痛、鼻塞流涕、跌打创伤的病症，对于初起的感冒风寒，疗效效果佳，且葱本身就具有杀菌功效，不需要煮熟就可以食用。

葱的历史

早在两千多年前的《礼记·曲礼》中便有葱的记载；一千八百多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究；北魏农书《齐民要术》中，对葱也有专门论述。

欧洲古代（中世纪），军队将士把葱放在胸口当作护身符；古希腊、罗马人把葱作为军粮中必备的食物之一，认为常吃葱可以增加

士兵的体力和勇气，就可以轻易打败敌人；古斯拉夫的士兵上战场时，靴子里都放三根葱，认为这样便可以使士兵更英勇。

为什么要喝葱姜茶

葱白具有解毒、促进血液循环、刺激排汗及增强消化系统运作的功用，常被用来治头痛、腹痛、痢疾等；生姜能散寒、止呕化痰。把两种材料放在一起煮成茶饮经常饮用，可以促进我们的新陈代谢，增强人体免疫力以及抗菌、抗病毒的功能，不管是头痛、身体疼痛、鼻塞、流清涕，还是喉咙痒、有想咳的感觉等，都能收到较好的疗效。

葱姜茶的功效

1）**增强免疫力：**具有抗病毒和细菌的作用，饮用可以增强免疫系统功能。

2）**减肥效果：**对于代谢不好的人，常会感觉腿部肿胀不舒服，葱姜茶可以促进代谢的效果，改善因水肿而肥胖的体质。

3）**预防感冒：**可以排汗、解热、去痰、止咳，有效预防感冒。

【贴心小提醒】

具有辛辣感，容易刺激气管，引起咳嗽加剧，因此感冒严重者不宜饮用。

葱姜茶冲泡方法

材料

水500毫升、葱白5根（每根长约3厘米）、鲜生姜10克、茶包1包。

泡制方法

1）先将葱白切成小段，生姜洗净切丝。

2）将茶叶、葱白及生姜放入砂锅，加500毫升的水。

3）煮沸去渣过滤，饮用即可。



功能 2 预防感冒·止咳化痰

增强抵抗力——板蓝根茶

板蓝根可以增强人体的抵抗力，
具有抗病毒的作用，
能有效抑制病毒及细菌的生长，
预防感冒、流行性感冒。



还记得“非典”流行时，民间就传出板蓝根茶可以治疗“非典”的说法，虽然不知道实际上有多大的效用，但之所以会有这样的认识，也是有根据的。

因为板蓝根茶具有对抗病毒、清热、解毒的功效，且副作用很小，在某种程度上可以加强自身的免疫力和抗病毒能力。因此，为提高保健强身能力，平时便可以经常冲泡能赶走体内毒素的板蓝根茶，相信有不错的效果。

板蓝根小档案

板蓝根，为十字花科植物菘蓝的根。汉代《神农本草经》收载“菘蓝”为上品药，印花布用的蓝靛即是其叶（大青叶）提取出的染料。板蓝根味苦，性寒，无毒，具有清热、解毒、凉血的功效。在《本草便读》中提到板蓝根能“清热解毒”，依据传统中医的理论，板蓝根可以增强人体的抵抗力，平时亦能预防感冒、流行性感冒。此外，板蓝根还具有抗病毒的作用，能有效抑制病毒及细菌的生长。

饮用板蓝根的历史

五代十国到宋初的那一段时间战乱频起，引发疫病的流行。为了阻止疫情的扩散，就取了“蓝叶”入药，偏偏疫病发生在冬末春初时，茎叶难寻，便拿“蓝根”来替代。没想到，却发现它有更好的疗

效，不但顺利治愈了许多疾病，还阻止了疫情的扩散。

为什么要喝板蓝根茶

中医常利用板蓝根治疗病毒性感冒、扁桃体炎、腮腺炎、肺炎、肝炎、丹毒等疾病，因为板蓝根不仅能直接抑制病毒，而且其综合效果作用于免疫、内分泌、分子机制等方面，所以对缓解头痛、喉咙痛有不错的效果。此外，板蓝根茶还能减轻因为流行性感冒所带来的身体不适，以及增强免疫力，感冒的人喝可以得到很好的缓解，没有感冒的人，也可以提升免疫力。

板蓝根茶的功效

1）**纾解病痛：**具有抗菌、抗病毒、消炎、止痛、退热等作用，适当服用可预防病痛。

2）**清热解毒：**板蓝根药性苦寒，有清热解毒的效果，对于体质容易上火的人可以有不错的改善。



【贴心小提醒】
体质偏虚寒的人，容易腹泻、身体怕冷者，不适宜饮用。

板蓝根茶冲泡方法

材料

板蓝根15克、甘草10克、水500毫升。

泡制方法

1）先将板蓝根洗净、沥干。

2）将500毫升的水煮沸后，放入板蓝根与甘草。

3）焖煮约5分钟后，即可饮用。



功能 2 预防感冒·止咳化痰

止咳化痰——佛手柑茶

佛手柑的果实一端有着许多散开的“手指”，
形状就类似人的手指一样，所以被吉祥地称为“佛手”。
色泽鲜黄，有着甘甜的水果香味。



“医师，只要一变冷我就动不动咳两声，但又不像是真的咳嗽，听起来就像是假咳，真的很讨厌。有没有办法可以解决啊？”

可能很多人有这种困扰，这看起来很麻烦又很讨厌的情况，其实有个简单的方法可以解决，那就是佛手柑茶。佛手柑茶不但具有止咳、化痰的功效，还有养颜美容的特殊功用，爱美的女性不妨常喝，相信一段时间之后，一定会有很明显的效果。

佛手柑小档案

佛手柑，芸香科柑橘类，原产于佛教之国印度。不仅可作为观赏性植物，同时也是良好的药材之一，具有保健作用，如镇静、抗痉挛、抗感染、健胃助消化等，且除了具有特定治疗效果，还能恢复疲劳，许多人将它视为健康的至宝。

佛手柑的传说

妙善公主是妙庄王的掌上明珠，但从小就执意要出家修行，妙庄王被气得吃不下饭，没多久就生了一场怪病，不论太医们如何治疗，妙庄王的病情始终不见好转。

对父王为了自己而生病，妙善公主心里十分难受，偏偏自己不懂医理，怎么医得了父王之病？想着想着不由得黯然泪下。这一切全被住持竹心师父看在眼里，实在也不忍心，便对公主说：“虽然看起

来你什么都不能做，但至少你可以在菩萨面前诚心祈祷，祈愿你父亲早日康复！”

公主听了，立刻遵照住持的指示，每天都在菩萨的面前虔诚地为父王祈祷。一天夜里，妙善做了一梦，梦见两个神仙对她说：“妙善，你父王的病，只有取你手臂的肉煎汤服用才会好！”

妙善醒来后，觉得应该是菩萨给她的指示，便急急地进宫去了。

妙善进宫后，悄悄地将自己的手臂砍下，煮成汤汁给父王服下。果然，妙庄王的病立刻痊愈。然而，当妙庄王得知自己喝下的竟是女儿的手臂肉所煮成的汤，当下心痛万分，只能日夜祈求上苍让女儿尽快康复。

当时为妙庄王治病用的是臂肉，太医将剩余的手掌抛出城外。不久，在海边的礁石丛里竟长出许多像手掌样的物体来，人们把它挖来蒸了吃，味道十分鲜美。有人说那是观音菩萨的手掌变的，故称作“佛手”。

为什么要喝佛手柑茶

根据《本草纲目》记载，佛手柑味略苦，入肝、脾、胃、肺经，有疏肝理气、燥湿化痰的作用，兼具提神、振奋的作用，使头脑清晰、止咳化痰，对于支气管炎、喉咙痛等都能得到不错的缓解及改善的效果。如果长期过分依赖药物的人，可能在体内都潜入了不良毒物，饮用佛手柑茶可以将体内有害毒素化成汗液，排出人体之外，且

佛手柑茶香甜，相信很多女性朋友都会很喜欢。

佛手柑茶的功效

1）**保护肝脏：**酒醉会造成肝脏功能的负荷，可以饮用佛手柑茶来舒缓。

2）**保持好口气：**属于柑橘类品种，味道香味，可以让口臭有良好的改善。

3）**保护皮肤：**对于湿疹、皮肤溃疡有镇定、安定肌肤的作用。

4）**调理气血：**女性朋友若有生理疼痛的状况，饮用佛手柑茶具有调理的作用。

【贴心小提醒】
体质为阴虚的人要小心饮用。



佛手柑茶冲泡方法

材料

水500毫升、佛手柑薄片3～5片、冰糖适量。

泡制方法

1）先将500毫升的水煮沸。

2）再放入佛手柑薄片，转至小火焖煮至米黄色程度。

3）加入适量的冰糖，拌匀即可饮用。



功能 2 预防感冒·止咳化痰

治久咳不止——桔梗茶

象征永恒不变的爱的桔梗，
一直是治疗咳嗽的最好药方之一，
对久咳不止、因气候变化或空气不佳所引起的咳嗽，
都有很好的作用。



一般人总认为药效越强，病也就会越快好，因此动不动就到诊所或药局买药来吃，即使去看医师，也会请医师开药效强一点的药，这对于中国人几乎是一种根深蒂固的观念，但却是错得离谱。

以我自己来说，虽然是中医师，但仍不想吃太多的药物造成肾的负担。像是轻微的感冒，或是一般呼吸道的感染，看医生当然是一个治疗的方式，但如果能做到事前的预防，或许就可以减少看医师、吃西药的机会了。大家不妨和我一起喝喝又香又带点酸甜味的桔梗茶，不但可以提神，还可以达到预防上呼吸道感染的目的。

桔梗小档案

桔梗，又名白桔梗、苦桔梗、秋桔梗。为桔梗科桔梗属多年生草本植物，又称为六角，原产于中国、日本、韩国等国。自古以来，桔梗就是非常实用的药用植物，它的地下根肥大粗长，色灰白而形如人参，有宣肺化痰、排脓消肿的功效，可用来治疗感冒、咳嗽、咽喉痛等呼吸系统的小毛病。除了药用的功效之外，桔梗不但可做切花，也可做花坛、盆栽，而它的观赏时间可以从花蕾期开始，当一颗颗鼓鼓胀胀的气球花蕾转变成小花钟时，会让人觉得赏心悦目。

为什么要喝桔梗茶

桔梗茶适用于咳嗽痰多、胸闷、喉咙痛哑等症状，因为有止咳、抗炎、解热的作用，所以饮用可以舒缓呼吸道的疾病，特别是在季节交替时，呼吸道的过敏原比较容易复发，所以提前饮用除了保护喉咙，还可以增加免疫系统功能，让恼人的呼吸道疾病能够得到良好的修复。

桔梗茶的功效

1）**治疗气喘过敏：**桔梗有宣肺化痰、排脓消肿的功效，所以治疗慢性支气管炎有一定的疗效。

2）**保护喉咙：**新鲜的桔梗气味除具有清淡幽香的中药气味外，若有急性扁桃腺炎的症状也可以得到很好的缓解。



【贴心小提醒】

容易干咳、烦躁、皮肤干、口干舌燥、咳血者不宜饮用。

桔梗茶冲泡方法

材料

500毫升的水、桔梗10克、蜂蜜适量。

泡制方法

1）先将500毫升的水煮沸。

2）水煮沸后，放入桔梗。

3）浸泡约10分钟后滤渣，加入适量蜂蜜拌匀后即可。



功能 2 预防感冒·止咳化痰

护嗓止咳——杏梨茶

梨有“百果之宗”的美誉，
鲜甜可口、香脆多汁，是许多人喜爱的水果。
它可以帮助人体净化器官、储存钙质，
同时还能软化血管，
使更多的钙质顺利地送到骨骼里。



大家应该都有过在公共场合或者坐公交车的时候，突然喉咙发痒，然后就是一阵停不下来的咳嗽，好不容易咳完了，一抬头，四周扫过来充满恐怖、害怕、质疑，甚至厌恶的眼神，即使是戴着口罩，还是会觉得很不好意思。

咳嗽的原因很多，其中突发性的咳嗽，大多是因为吸入了异物，引发保护性咳嗽；而感冒引起的咳嗽或慢性、持续性的咳嗽则多为病理性的，病因可能是吸烟、哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、肺癌等。

除了容易引人侧目外，咳嗽通常也不容易痊愈，且极易伤害喉咙的发声组织。如果不想要因为咳嗽而“失声”，平日的保养自然不能少。每天一杯杏梨茶，养颜美容又兼润肺止咳，效果不错。

梨的小档案

梨，蔷薇科梨属，落叶果树，水梨、山樆、玉露、蜜父、快果、果宗、玉乳都是梨的别名。全世界约有35个原生种，野生分布于欧、亚及非洲等地，分类上分为东方梨及西洋梨两大类。

中国台湾地区早在1980年便已引入低海拔横山梨品系约十七种，至中横通车后，更开始大面积推广种植，目前已栽培种有横山梨、廿世纪、新世纪、长十郎、晚三吉、棠梨等约50余个品种。

梨可以说是世界性的经济作物，它不但水分含量高，可口、味

美，且药用价值也高。《本草纲目》记载梨果、皮均可以入药，主要的功效是解热、止咳。所以对越来越重视保健养生的现代人来说，梨是很受欢迎的水果之一。

梨的历史

梨是古老的作物，在古代医书上就有记载，并称之为果宗，就是百果之宗。中国自古就有“孔融让梨”和“推梨让枣”的典故，也有“寻芳尚忆琼为树，蠲渴因知玉有浆”的《咏梨》佳句。传说唐朝宰相魏征的母亲因为久咳不愈，又惧怕中药味苦，为了能让母亲的咳嗽早日痊愈，魏征便在治疗咳嗽的中药中加入梨和糖，做成梨膏糖，甘甜适口，终于治愈了母亲的咳嗽。之后，这个“梨膏糖”不但成了民间最广为流传的治咳良药，也成为食疗的最好例证。

为什么要喝杏梨茶

杏梨茶对常常需要讲话的人，如业务员、教师、话务员等，是很好的茶饮之一。因为梨子性寒，这使得因常说话而造成声音沙哑、容易口干的人，能够利用梨子的寒性缓和喉咙过度使用所引起的燥热。

此外，杏梨茶对爱美的女性来说，还有个特别的贡献，那就是在冬天的时候，因为天气比较干燥，皮肤上的皮脂腺和汗腺分泌减少，很多女性就会开始因皮肤过度干燥甚至有瘙痒的感觉而困扰，而

杏梨茶正是可以改善这样状况的最佳茶饮，爱美的女性不妨试试。

杏梨茶的功效

1）**止咳润肺功能：**能润肺止咳。适用于燥热型急性气管炎、咳嗽。

2）**改善便秘症状：**具润肠通便的效果，便秘困扰者可多冲泡饮用。

3）**降低胆固醇：**含有丰富的果胶，能阻碍食物中的胆固醇被人体吸收，胆固醇较高的人可以获得改善。

4）**养颜美容：**梨子本身就有丰富的水分，皮肤干燥容易起皱纹的人饮用，皮肤也比较不容易因为干而发痒。

【贴心小提醒】

因为梨子性寒，体质虚寒的人，常常手脚冰冷、拉肚子、坐月子或产后妇女不宜经常饮用。

杏梨茶冲泡方法

材料

500毫升的水、杏仁10克、梨1个、冰糖少许。

泡制方法

1）先将杏仁去皮尖打碎，梨去核。

2）一起放入500毫升的水中，煮沸。

3）再加入适量的冰糖，拌匀即可。



功能 3 护肝养肾

护眼养肝——菊花枸杞茶

枸杞的药用价值很丰富，
它可以像葡萄干一样随手拿来吃，
也可以泡成药酒，更能自制菊花枸杞茶，
不但可以达到明目、养肝的功效，
还能抗衰老、防皱纹、降血糖、降血压。



每天晚上熬夜上网，好像变成每天必做的工作；一整天工作用电脑，回到家还是习惯性地开电脑上网，变成一种习惯……不管是中医或是西医应该都会认为这是对健康造成不良的行为吧！在中医的角度来看，如果该睡的时间不休息，脏腑无法工作，身体内毒素无法排出，更是影响身体健康的错误行为。假如晚睡无法避免、眼睛很容易疲倦，在家里可以随时准备一大壶菊花枸杞茶，当做白开水饮用，对护眼养肝可是大有帮助的。

枸杞小档案

枸杞，味甘苦，能滋肾生精，强壮筋骨，养肝明目，帮助记忆，具有很好的医疗保健价值。早在公元217年，后汉时专门记载着药物的书籍《神农草本经》中便有记载，当时药物分类成三品，枸杞是上品120种的一种！有人认为枸杞是未病前保健以及药前养命之佳品，因此枸杞之价值可以说对快速增进健康是很有用的。

枸杞的历史

传说有一位老中医——李清云（1677～1933），寿享256年，是清末民初的中医药学者，也是世界上著名的长寿老人。在他100岁时曾因在中医中药方面的杰出成就获得特别奖励，在他200岁时，仍常去大学讲学。这期间他曾接受过许多西方学者的来访。李清云一生

娶过24个妻子，子孙满堂，他认为自己健康长寿的原因有三：一，长期素食；二，心静、开朗；三，常年将枸杞煮水当茶饮。

为什么要喝菊花枸杞茶

菊花枸杞茶，具有解毒、明目的功能。根据《本草纲目》记载：性甘、味寒，具有散风热、平肝明目之功效，可以增强免疫功能，也能增加单核细胞吞噬能力，还能保护肝脏、降低血脂、补肾明目，所以中医都会推荐饮用菊花枸杞茶，尤其是常看电脑做文字处理工作的人更要多饮用。

菊花枸杞茶的功效

1）清肝明目：

长期容易疲倦的人，菊花枸杞茶能同时具有清肝明目，两者配合，一清一补，对眼睛有明显的保护作用。

2）生津解渴：

天气变化时，口鼻若比较容易有干燥的现象，常饮菊花枸杞茶具有缓解秋燥的作用。

3）调降肝火：

如果长期有晚睡或熬夜习惯的人，多饮用可以降火气。

【贴心小提醒】
正在感冒发烧及腹泻的人不宜饮用。

菊花枸杞茶冲泡方法

材料

500毫升的水、白菊花10克、枸杞子10克、冰糖少许。

泡制方法

1）先将500毫升的水煮沸。

2）再放入白菊花及枸杞小火焖煮10分钟。

3）加入适量的冰糖拌匀即可。



功能 3 护肝养肾

强肝补肾——黑豆灵芝茶

黑豆除能满足人体对脂肪的需要外，
还有降低血中胆固醇的作用，
它不含胆固醇，只含有植物固醇，
因此，多吃黑豆不用怕胆固醇过高。



随着全世界日益重视健康，相关部门对于蔬果农药残留、畜产肉品抗生素含量、海洋水产的重金属沉积等攸关生活环保的问题，都会严格把关，但是有时还是会有黑心的商人贩卖不良的食品，可能我们都早已吃下肚而不自知。因此，学习正确的排毒方法，就成了必要的功课之一，把身体内部的新陈代谢废物，以及人体不需要的有害物质等，从体内排出去，才能保持身体健康，而最自然的黑豆灵芝茶就派上用场了，它不但可以排毒又兼具美颜功能，相信爱美的女性一定会喜欢的。

黑豆小档案

黑豆的皮是黑色，含有花青素，花青素是很好的抗氧化剂来源，能清除体内自由基，尤其是在胃的酸性环境下，抗氧化效果好，能养颜美容、增加肠胃蠕动。

黑豆中含有丰富的维生素E，这是一种抗氧化剂，而其组织中的粗纤维含量高达4%，所以常吃黑豆可获取食物中的粗纤维，促进消化，防止便秘发生。

另外，根据中医理论，“黑豆乃肾之谷”，黑色属水，水走肾，所以肾虚的人食用黑豆可以祛风除热、调中下气、解毒利尿，可以有效地缓解尿频、腰酸、女性白带异常及下腹部阴冷等症状。

为什么要喝黑豆灵芝茶

在黑豆灵芝茶中，含有丰富的维生素。宋朝文学家苏东坡，就曾记述当时京城汴梁宫廷内外，少男少女为了美容而服食黑豆的情景。经常饮用黑豆灵芝茶能清除体内不要的物质，不但能增加肠胃蠕动的效果，而且因为其有解毒、代谢的功能，更有助于养颜。

黑豆灵芝茶的功效

1）**增进人体免疫：**因为能促进白血球细胞增生，提高免疫球蛋白，所以能进而增强人体对疾病的抵抗力。

2）**改善肝脏机能：**具有抑制肝炎病毒，降低血清中转氨酵素的含量，所以能促进肝脏对药物的代谢，有效改善肝脏功能。

3）**改善睡眠品质：**有安定、镇静等效用，所以睡眠质量不好的人喝了可以获得改善。

【贴心小提醒】

黑豆不易消化，消化不良的人不宜饮用。

怕苦的人，可以酌加蜂蜜。

黑豆灵芝茶冲泡方法

材料

500毫升的水、黑豆10克、灵芝40克。

泡制方法

1）先将黑豆炒至豆衣裂开再洗净。

2）把锅中500毫升的水煮开后，放入黑豆和灵芝小火熬煮1小时。

3）将茶汁过滤到杯中，即可饮用。



功能 3 护肝养肾

永葆青春——桑葚茶

桑葚是中老年人健体美颜、抗衰老的佳果与良药，
每天二十到三十颗，
不但可以明目，缓解眼睛疲劳干涩的症状，
还能调节免疫系统，对一般人也有极大的好处。



电视广告里的彩妆保养品真的很多，尤其很多美白产品，更是女性朋友必买的保养品之一，白还要更白，好像只要白就会漂亮。有一位女同事，她怎么看自己都认为自己不够白，还跑去打美白针，真的是很辛苦。可是对于不想花太多钱的人，当然只好努力想办法靠食补啰！想要白，最重要的就是要先减少黑色素的生成。在众多水果中，发现桑葚更是抗氧化功效排名第一。多喝桑葚茶可以提高人体免疫力，且更具有延缓衰老，当然美白更是有一定的功效，爱美的女性们可以试试这一自然养颜的圣品。

桑葚小档案

桑葚，又名桑果，有黑白两种，是一种营养价值颇高的果品，含糖、鞣酸、苹果酸及维生素B_1、B_2、C和胡萝卜素，可生食或加工果浆、饮料。桑葚指的就是桑树的果实，一串串的果实，乍看之下就像迷你小葡萄。绿色和红色的桑葚果酸多，不适宜生食，完全成熟后，果色转变为紫黑色，才具有甜味。

桑葚的历史

原产于亚洲西部、中国、日本。早在2000多年以前，桑葚就已经是中国皇帝御用的补品。因为桑树特殊的生长环境，使得桑果具有天然生长、且没有任何污染的特点，所以桑葚又被称之为民间圣果。

为什么要喝桑葚茶

《本草纲目》中有记载：“桑葚，久服不饥，安魂镇神，令人聪明，变白不老。”简单扼要的十六个字就概括出了桑葚的功效。它有改善皮肤的血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发等作用，并且能延缓衰老。桑葚茶也适合中老年人饮用，除了是健体美颜、抗衰老的良药外，常喝桑葚茶还可以明目，缓解眼睛疲劳干涩等症状。

桑葚茶的功效

1）**美白养颜：**因为桑葚茶内蕴含丰富的类黄酮，所以有美白肌肤的作用，相信很多女性都会很喜欢。

2）**预防贫血：**很多女性都会有贫血的困扰，饮用可以促进血红细胞的生长，防止白细胞减少。

3）**增进免疫力：**对溶血性反应有增强作用，可防止人体动脉硬化、骨骼关节硬化，可以促进新陈代谢，增强免疫功能。

【贴心小提醒】
肠胃不好的人，建议不要空腹饮用。



桑葚茶冲泡方法

材料

500毫升的水、干桑葚10克、冰糖一小匙。

泡制方法

1）先将干桑葚泡热水3分钟，捞出。

2）再将500毫升的水放入桑葚一起煮沸。

3）煮沸后，转小火续煮10分钟，加入冰糖拌匀即可。



功能 3 护肝养肾

终结脂肪肝——郁金丹参茶

这里的郁金当然不是我们常看到的郁金香，
而是它的块根。
它有保护肝细胞、促进肝细胞再生、
去脂和抑制肝细胞纤维化的作用，
能对抗肝脏毒性病变。



对每个人来说，均衡适量的饮食非常重要，但是我们一般人对营养的摄取都还是过而无不及。因为摄取过多的热量无法消耗，自然就会转化成为脂肪，堆积在体内，慢慢变成肥胖，甚至形成脂肪肝，造成健康上的隐患，所以我们要随时注意自己的身体健康不要让脂肪肝形成，除了控制饮食外，饮用郁金丹参茶可以疏肝解郁、凉血清心，也是不错的选择。

郁金小档案

郁金，本品为姜科植物，原产于印度和印度尼西亚，约于公元六世纪时，由阿拉伯人引入欧洲，但现今西方人已很少用此植物作为辛香料，多以姜替代之。

郁金分为黄郁金、黑郁金、白丝郁金和绿丝郁金四种，冬季茎叶枯萎后采挖，摘取块根，除去细根，蒸或煮至透心，干燥，切片或打碎，生用，或矾水炒用。广郁金偏于行气解郁，川郁金偏于活血化瘀。

为什么要喝郁金丹参茶

所谓气滞血瘀的症状，就是指有头晕、头痛、胸胀痛表现，或是有健忘、失眠、心悸等现象发生，而郁金丹参茶就具有活血效用，女生尤其适合饮用，生理期前饮用可以缓解生理期腹痛。并且可以理

气活血又可以降低脂肪肝，有很多的好处。

郁金丹参茶的功效

1）**降低脂肪肝：**可以活血、减轻脂肪堆积，减少脂肪肝的形成。

2）**预防生理痛：**女性若有经血不顺、胸胀，饮用可以缓解症状。

【贴心小提醒】

阴虚无瘀滞者及孕妇忌用。



郁金丹参茶冲泡方法

材料

500毫升的水、郁金5克、丹参5克。

泡制方法

1）先将500毫升的水煮沸。

2）放入郁金及丹参，小火焖煮20分钟。

3）过滤将茶汁倒出，即可饮用。



功能 4 通肠保胃

调理肠胃——枳术汤茶

便秘是一件很痛苦的事，
但却常发生在上班族的身上，
与其用通便的工具，
不如用最天然的方法——喝枳术汤茶来得有效。



很多上班族都有过这样类似的经验，工作一忙，就会忘了上厕所，等到有时间却早已经不想上厕所了，久而久之，上厕所变得十分的不顺畅，再加上作息不正常、用餐时间不规律，以及不爱喝水，就形成了便秘。

要如何解决便秘的痛苦呢？很多医生都会建议从饮食和作息去着手。除了生活要规律外，多吃蔬果就是王道。此外，不妨试试枳术汤茶，可以调理肠胃，让气机畅通，值得饱受便秘之苦的上班族尝试一下。

枳实小档案

枳实，为芸香科植物枸橘、酸橙或香圆的幼果。5～6月间摘取，晒干；略大者横切成两半，晒干。果皮含挥发油、黄酮苷（主要为橙皮苷、新橙皮苷、柚皮苷、野漆树苷及忍冬苷等）、N–甲基酪胺、对羟福林、去甲肾上腺素、色胺诺林等。

另外，枳实尚含脂肪、蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素、钙、磷、铁等，因其药用价值很高，历史上就有很多名医常用枳实来配方。枳实为健胃剂。《珍珠囊》谓其可以“去胃中湿热”，《本草再新》则称其有“破气，化痰，消食，宽肠，杀虫”之效。

为什么要喝枳术汤茶

枳术汤茶，适用于经常熬夜加班，精神不济、疲累的人饮用，不但可以让肝气调畅，保护我们的肝，而且对于肠胃不好容易便秘的人，也有改善的作用。

枳术汤茶的功效

1）**有便秘困扰：**具有整肠缓胃的作用，如肠胃蠕动较慢，容易有便秘、腹胀的人适合饮用。

2）**保持好口气：**容易口干的人，常常饮用，可以减少口干又可以预防口臭，适合口气不好的人。

【贴心小提醒】
肠胃功能较弱，容易腹泻的人不适合饮用。

枳术汤茶的制作方法

材料

水500毫升、白术6克、枳实6克。

泡制方法

1）先将水煮沸。

2）放入白术、枳实。

3）煮滚后浸泡约5~10分钟，即可饮用。



功能 4 通肠保胃

温中祛寒——理中汤茶

理中汤能温中除寒，治理中焦脾胃，
而其中的干姜还能祛除体内寒气，
对女性朋友来说，是一道必备的茶饮。



女性朋友应该都曾有过蹲久了突然站起来就头晕的经历吧，这就是典型的“体位性低血压”！老一辈就会说我们是体质虚，所以容易出现气虚的状况，会建议我们去喝理中汤。

理中汤茶除可以帮助我们减少气虚的状况，也很适合肠胃不好的人饮用，既可以保护我们的肠胃，又可以补体质的虚弱，建议大家可以自己试试熬煮简易的理中汤茶。

党参小档案

党参为桔梗科多年生草本植物党参、素花党参或川党参的干燥根，主要生于山地林边及灌丛中，因以山西上党为最有名，故名党参。党参植物根圆柱形，表面浅灰色，内有菊花心，性状与人参类似，但分枝较少，仅根上端1~3厘米部分有环纹，质稍软，断面裂隙少，全体有纵皱纹及散生的横长皮孔，支根断落处常有黑褐色胶状物。有特殊香气，味微甜。

党参的历史

秦始皇统一中国后，把全国分为三十六郡，现在山西省长治市及平顺县一带就是那时的上党郡。相传隋文帝时，上党郡的一户人家，每夜都听到宅后有人呼叫，但又始终不见其人，后来在距家一里多的地方，发现一棵植物的枝叶不同寻常，于是向下挖掘，深达五

尺，得见根部，形如人体，似有四肢。自从挖出之后，那户人家就再也没有听到呼叫声了，此事传扬出去，人们认为这是得地之精灵的神草。

为什么要喝理中汤茶

理中汤茶适合体质偏虚的人饮用，主要是因为含有党参可以保护肠胃的虚弱，有体位性低血压倾向而且比较容易疲劳的人很适合饮用，而加入干姜可以协助人参加强温暖胃肠及利水的功能；加入白术则可以去除胃内过多的水分；加入甘草则对改善胃肠虚弱有特殊的效果。

理中汤的功效

1）**保护肠胃：**因为党参可以保护肠胃虚弱，有急慢性胃肠炎及消化性溃疡等，饮用可以缓解症状。

2）**减轻疼痛：**理中汤可以减少心脏病及缓解肋间神经疼痛。

3）**减少姿势性低血压：**因为可以补气的虚弱，经常饮用可以减少疲劳及贫血的状况。

【贴心小提醒】
尽量不要吃生冷坚硬及难以消化的食物。

理中汤茶的制作方法

材料

水500毫升、干姜5克、甘草5克、白术5克、党参10克。

制作方法

1）先将水煮沸加热。

2）把全部材料放入。

3）用小火煮约半小时后，即可饮用。



功能 4 通肠保胃

健胃整肠——甜藕茶

莲藕可以生吃也可以做菜，
而且药用价值相当高。
用莲藕制成粉，能预防内出血，
是体弱多病者上好的流质食品和滋补秘方。



端午节时，我们都知道要吃粽子；元宵节时，吃团圆的汤圆；过年时，就要吃年糕。可是肠胃不好的人对这些食物就得敬而远之，以免造成不可收拾的后果，这种痛苦是肠胃好的人所不能体会的。

大家一定都看过小吃店里有一种用莲藕做的　拌小菜吧，这道菜可是肠胃不好的人的救星。从中医的角度来看，莲藕除了具有很高的营养价值外，还可以调整我们的肠胃，帮助我们拥有好的气色。因此，肠胃不好的人经常食用，必定可以有很好的治疗效果。

这里我就教大家做一道简单又好喝的甜藕茶，只要每天早上喝一杯甜藕汁，恢复肠胃正常机能绝对不是梦想！

莲藕小档案

莲藕是多年生，水生草本植物睡莲科。莲的肥大地下根茎生长于池塘或者湖泽的污泥里，一年四季都可收获。一棵莲分成莲叶、莲花、莲子、莲藕、莲须和莲子芯，各有医药价值。莲藕有木藕与水藕之分。木藕色重，皮和肉均近土色；生食如同嚼木渣一般；丝多，掰断后藕丝绵绵不绝。水藕色浅，皮略带土色，肉洁白；丝少，且韧性差，丝拉不长；肉脆、嫩而水多。

莲藕的历史

莲藕在中国大部分地区有种植生产，主要产区是湖南、福建、

浙江等地。北方人吃面食，南方人吃米食。甜藕或称糯米藕，为西湖名产，北方人则称江南所产糯米为江米，有所谓江米小枣粽、江米藕等名称，即由此而来。甜藕由名称可知，为甜点再加入桂花酱，所以浙江人会在盛夏吃糖醋藕片，到了秋季，莲藕由鲜嫩转为粉糯，做糯米藕淋上现做桂花酱，真是人间美味。

为什么要喝甜藕茶

莲藕内含有丰富淀粉、蛋白质、维生素C、天门冬素、焦性儿茶酚及过氧化物等物质。莲藕在古代早已有医药文献记载，是一种具有很高营养价值的食材，能补中益气，健脾补肾，祛瘀血，生新血，促进人体血液循环。女性朋友可以喝甜藕汁，达到缓解经痛的效果。

甜藕茶的功效

1）**缓解感冒、肠胃不适：**有感觉身体不适、脸色不好，可以喝甜藕汁，是伤风感冒或肠胃炎的辅助食疗品。

2）**调理女性气血循环：**女性朋友生理期来时，常会有腹闷、生理痛的困扰，饮用甜藕汁会有治疗效果。

【贴心小提醒】

肠胃较寒的人，不宜多吃生藕。

甜藕茶的制作方法

材料

水500毫升、白莲藕5片、蜂蜜少许。

泡制方法

1）先将白莲藕洗净，去皮。

2）将水及白藕片放入果汁机内自动搅碎。

3）倒入空杯中，加入适量蜂蜜即可。



功能 4 通肠保胃

去油助消化——麦茶

夏天不想喝热的，那就把泡好的麦茶放进冰箱吧，
冰凉的麦茶会是很好的解暑饮料。
但要特别注意的是，冰的麦茶不要多喝，
因为它具有很强的调理肠胃功能，
除非便秘，否则很容易拉肚子。



日本人都很喜欢饮用麦茶，主要是认为它能预防癌症、脑中风、心肌梗塞、糖尿病等。所以大家可以试试麦茶，除了能预防上述症状的发生，又能消除油腻及体脂，相信想减重的女孩子们一定也会喜欢的。

麦芽小档案

麦芽是由禾本科植物大麦的成熟果实经发芽干燥而成。将大麦洗净、浸泡4～6小时后，捞出，保持适宜温、湿度，待幼芽长至约0.5厘米时，晒干或低温干燥。生用、炒黄或炒焦用。

麦芽含淀粉酶、转化糖酶、蛋白质、蛋白分解酶、维生素B、卵磷脂、麦芽糖、葡萄糖等成分，有滋养补益作用。

麦芽的历史

麦茶在中国，尤其是盛产大麦的中国北方并不是稀有的东西，麦茶是就地取材而诞生的。青海东部农业区，大麦是农地里唯一盛产的农作物，于是就地取材，用炒熟的大麦粒压碾成麦渣后就熬成了麦茶。茶汤呈现的是黑褐色，闻着有类似咖啡茶的清香。

为什么要喝麦茶

大麦，也是中药里的麦芽，可以治消化不良、食欲不振，有消

滞开胃的功效。麦茶内没有含咖啡因，而且有健胃的效果，因此麦茶并非只是消暑解渴，还具有一定的保健功能，常饮可健脾、排毒、消脂、降血压及胆固醇，有助宁神安睡，纾缓神经紧张和情绪抑郁，兼具清新的口味和保健方面的价值。另外，麦茶含有抑制癌变的特定物质，对癌症有一定的预防作用。

麦茶的功效

1）**调降血压：**麦茶内含有一种槲皮素，而槲皮素主要是被用于降压药，所以饮用麦茶具有降血压的功效。

2）**帮助消化：**具有抗氧化的作用，所以可以增加胃酸分泌，帮助消化及解除油腻的作用，所以适合于三餐饭后饮用。

3）**帮助睡眠：**麦茶内没有含咖啡因，且具有抑制不稳定的情绪，缓解神经紧张和情绪抑郁，具有保健的价值。

【贴心小提醒】
胃溃疡患者不宜饮用。

麦茶的制作方法

材料

500毫升的水、山楂5克、麦芽5克。

泡制方法

1）先将500毫升的水煮沸。

2）再将山楂及麦芽放入热水浸泡10分钟。

3）滤渣后，待放凉，即可饮用。



功能 4 通肠保胃

帮助消化——平胃汤茶

顾名思义，平胃汤茶的主要功能就是针对胃，
它能去湿而不伤脾胃，
使胃能够得到调养，
不致产生病变。



冬季是人们开始进补的时候，只是每次在饱餐一顿后，有些肠胃比较不好的人，就容易有腹胀不适的感觉。如果有这种情况，我会建议他含几片陈皮，不但可以消除油腻的感觉，还可以缓解腹胀不适。这也是很多人推荐平胃汤茶的原因，因为平胃汤内含陈皮、苍术、甘草、厚朴等药材，具有整肠健胃的效果，所以在冬季进补后，不妨喝个平胃汤茶来调理一下我们的肠胃吧。

陈皮小档案

陈皮，就是我们平时吃的橘子皮，放置时间越久药效越强。中医认为陈皮味苦、性温，有温胃散寒、理气健脾的功效，适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人食用。现代研究表明，陈皮中含有大量挥发油、橙皮苷等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠道内积气，增加食欲。

陈皮的历史

相传新会种柑取皮起源于宋代，距今已有700多年的历史。《元大德南海志》是元代记载广东州府（包括新会）的地方志，卷七《物产》记载有“柑子”条，但未见“陈皮”或“柑皮”的描述，可知新会陈皮当时名气不响，更未成规模。至明清两代，得益于葵业带动，

陈皮业声名鹊起。新会商人利用运销葵制品之便，将陈皮大批销往外省，才开始名声远播。

为什么要喝平胃汤茶

平胃汤茶可以调理我们的气血循环，对胀气、肠胃不适或生理期腹胀疼痛的人，平胃汤茶都可以起到良好的效果。此外，喉咙痛或容易咳嗽的人，多喝平胃汤茶也具有很好的保健效果。

平胃汤的功效

1）**保健肠胃：**可以调理我们的肠胃胀气，缓解疼痛，进而保健我们的肠胃。

2）**帮助消化：**平胃汤茶内含有陈皮，而陈皮含挥发油对胃肠道有温和的刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气。

3）**保护呼吸系统：**可以缓解喉咙积痰、咳嗽的毛病，具有很好的食疗效果。陈皮所含的挥发油有刺激性被动去痰的作用，让支气管微弱地扩张，可以使呼吸系统得到很好的保护。

【贴心小提醒】
元气较弱，肠胃没有积滞者，宜少用。

平胃汤茶的制作方法

材料

500毫升的水、苍术4克、甘草1克、陈皮3克、厚朴3克。

制作方法

1）先将水煮沸。

2）将材料放置锅内，可以另加入生姜。

3）小火焖煮约10分钟即可。



功能 4 通肠保胃

增进食欲——蜂蜜奶茶

牛奶和蜂蜜对身体有最佳的互补作用，
蜂蜜是单糖，有较高的热量可以直接被人体吸收；
而牛奶营养价值高，但热量却低，
所以两者一起饮用，营养较全面。



每到天气热得不行的夏天，胃口就明显地受到影响，这个也不想吃，那个也不想吃，即使是平时十分爱吃的东西，也都不想吃了，但可别以为不吃东西就可以顺便减肥，因为一旦不吃东西，身体得不到必要的养分，不但有可能减不了肥，造成虚胖，还有可能因为营养不足而生病呢！

因此，再怎么没有胃口，该吃东西的时候，还是得多少吃一点，如果真的吃不下，可以试着调一杯蜂蜜奶茶来喝，既可以提供营养，又可以增进食欲，最主要的，它还有养颜美容的功效，一起来试试吧。

蜂蜜小档案

蜂蜜，是蜜蜂从花中采得的花蜜，并在蜂巢中酿制的蜜。蜜蜂从植物的花中采取含水量约为80%的花蜜或分泌物，存入自己第二个胃中，在体内转化酶的作用下经过30分钟的发酵，回到蜂巢中吐出，蜂巢内温度经常保持在35℃左右，经过一段时间，水分蒸发，成为水分含量少于20%的蜂蜜，存贮到巢洞中，用蜂蜡密封。

蜂蜜的历史

从古至今，无论是历代君王还是普通百姓，都知道蜂蜜是保养滋补的营养品。蜂蜜在中国古代医学上应用广泛，我们的祖先自古就

用蜂蜜治疗许多疾病。李时珍在《本草纲目》阐述了蜂蜜的药用功能：“清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。”现代医学研究表明，服用蜂蜜可促进消化吸收，增进食欲，镇静安眠，提高机体的免疫功能，增强身体抵抗力，特别是对虚弱无力、神经衰弱、病后恢复期、老年病、发育异常、营养不良等疗效更好。

为什么要喝蜂蜜奶茶

经常饮用蜂蜜奶茶，可以提高血液中红细胞及血红蛋白的数目，有效改善头晕、疲劳等贫血症状。因为牛奶含有人体每日不可或缺的各种维生素、矿物质、钙质，而蜂蜜富含维生素B族及天然的维生素C、铁、蛋白质，所以喝蜂蜜奶茶可以相互补充，能增强免疫力，起到活化细胞功能的作用。

蜂蜜奶茶的功效

1）**改善贫血：**缺乏铁的人常会有贫血、头晕的状况，饮用可以改善症状。

2）**养颜美白：**含有丰富的蛋白质及维生素C等，每日摄取可以预防衰老，排解体内毒素，进而达到美白功效。

3）**纾缓生理痛：**每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶，可以纾缓解决经痛的困扰，有很好的效果。

4）**预防骨质疏松：**蜂蜜奶茶中含有丰富的钙质、维生素等可以促进骨骼发育，增加骨质密度，预防骨质流失。

【贴心小提醒】

蜂蜜在冲泡时，不宜使用超过40℃以上的热水，以免造成维生素及其他营养成分被破坏。糖尿病患者，蜂蜜适量就好。



蜂蜜奶茶的冲泡方法

材料

牛奶250毫升、蜂蜜20毫升。

泡制方法

1）先将蜂蜜倒入杯底。

2）再加入牛奶。

3）拌匀后即可。



功能 4 通肠保胃

止吐助消化——乌梅茶

“乌梅茶”并不是指里面加了茶，
严格说起来，它是一种饮料，
只是，在制作的过程有如在煮茶一般。
一杯清凉的乌梅茶，不但可以消暑，
还能够止吐助消化。



在中药材里面，乌梅是一味很特别的东西，它不但可以提神、助消化，还可以止吐、化痰，甚至能中和体内的酸性，消除疲劳，加上吃起来口感还不错，不太怕酸的朋友，其实可以经常食用，即使是怕酸的人，也可以泡成乌梅茶饮用，对消除腹胀、腹痛有很好的疗效。

乌梅小档案

乌梅为蔷薇科落叶小乔木植物梅的花蕾。入药分白梅花、红梅花两种。五月立夏前后采，收后低温焙至果肉呈黄褐色，再焖至黑色，此为乌梅。青者盐腌曝干为白梅。它的神奇之处在于它含有儿茶酸以及丰富的柠檬酸和钙、钠、磷等矿物质。中医认为梅子具有生津、止渴、敛肺之效，可治虚热烦渴、肺虚久咳、呕吐、久痢、便血、尿血、蛔虫腹痛，并有消除腹胀、解酒等功效。

乌梅的历史

早在明朝李时珍所著的《本草纲目》中就有提及乌梅的疗效。民间流传的乌梅，被当作是驱虫、止咳、解热、化痰、治下痢、止吐的特效药。19世纪中叶，日本浅田宗伯的《古方药议》一书里，谈到乌梅的效用如下：“乌梅味酸，能治下痢，能止渴、去痰、退热”。日本人常在便当中放入一颗乌梅，除了可延缓食物腐败外，还可刺激食欲，帮助消化。

为什么要喝乌梅茶

乌梅茶性质温和，味道酸涩，具有促进新陈代谢，排除体内废物，清热解毒的效果。若是因感冒没有食欲的人或因为感冒而引起嘴巴干、口渴现象的人，适当饮用可以得到很好的改善。而且乌梅茶对于醒酒及除口臭，更是效果迅速而明显。

乌梅茶的功效

1）**生津解渴：**味道酸涩，具有清热解毒、止渴的功效，对容易口干舌燥的人可以得到很好的改善。

2）**去除口臭：**由于乌梅茶很酸甘的口感，去除口臭有很好的效果，适合饭后或有吃重口味东西的人饮用。

3）**预防感冒：**如果感觉有头痛征兆，尚未出现咽干喉痛，鼻涕及痰黄等症状的人，马上饮用，可以得到缓解的效果。

4）**消除疲劳：**乌梅茶中的梅子酸味可刺激神经，并迅速中和体内的酸性，消除倦怠，在短时间内补充身体所需要的能源。

【贴心小提醒】

咳嗽初期不宜饮用乌梅茶，只有肺脏虚弱引起的长期咳嗽才能饮用乌梅茶。

乌梅茶冲泡方法

材料

水500毫升、乌梅3颗、大枣3颗、冰糖适量。

泡制方法

1）先将500毫升水煮沸。

2）放入乌梅及切开的大枣，焖煮约10分钟。

3）加入适量冰糖拌匀，放凉或温热饮用皆可。



功能 5 平衡血压与血脂

养血清脂——三七茶

对三七陌生吗？听过“三七汽锅鸡”吗？
“三七汽锅鸡”是脍炙人口的云南传统名菜，
食后有补血活血之功，
不仅在当地妇孺皆知，还流传到海外呢。



每个人可能都有跌倒的经历吧。最近有一个朋友因为下雨路滑，骑摩托车跌倒了，当下膝盖流血，整个膝盖都肿起来，真的很惨。幸好人是没什么事，看她自己消毒，自己擦着云南白药，看着让我也有痛的感觉。

中药三七可以止血，能收缩局部毛细血管，缩短凝血时间，有暂时起到消肿止痛的作用，待伤口出血停止就可以不再使用。所以也建议她泡三七茶缓解伤痛。万一你也有类似状况的发生，不妨试试看。

三七小档案

三七，又叫田七，因枝分三叉，叶为七片，故称为三七，主要产于文山州，是云南著名的中药材。

它有止血作用，能缩短凝血时间；能抑制血小板凝聚，并使全血黏度下降；能增加冠脉流量，降低心肌耗氧量，增加心输出量，并有抗心律失常作用；有镇静、镇痛及抗炎作用；有保肝、调节糖代谢、抗衰老及肮肿瘤作用；有增强肾上腺皮质功能的作用。

三七的历史

三七有长期的食用历史，云南文山壮族自治州的民众早已把三七看做“全身是宝”，长期以来也就有在食物中加入三七的习惯。

随着研究的推进，三七的主要化学成分及其生理活性已经阐明，结果证明三七对人体有益无害的特性。三七作为补血活血之物，其属药属食本应没有界限，而长期以来文山民间已经将三七看做是药食两用的物品。

为什么要喝三七茶

三七具有“生打熟补”功效，即服生三七，能活血化淤，消肿止痛，治跌打损伤有效；服熟三七（用鸡油或其他油将生三七炸黄，即成为熟三七），能补血强身。经科学研究并通过临床试验证明：三七与人参一样，含有四环三萜等补养成分，而且比人参含量还高，三七所含的酮类化合物，能促进血液循环，扩张冠状动脉，降低心脏耗氧量，减轻心肌工作负担。

三七茶的功效

1）保护肝脏：三七的根和茎入药可以补脾益肝，所以常饮用可以保护肝功能的运作。

2）缓解胸闷：经常感觉烦躁，或有头目胀痛、心跳加速、胸闷、心

慌等症状，饮用具有缓解的效用。

3）**调节血压：**具有扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，降低心脏耗氧量，减轻心肌工作负担的作用。经常饮用可以得到很好的疗效。

4）**降胆固醇：**经常在外就餐且胆固醇过高的人，三七茶可以减少胆固醇堆积，并使体重得到有效的控制。

【贴心小提醒】

女性月经期间不宜饮用，否则易导致经血过多；孕妇禁用。



三七茶冲泡方法

材料

水500毫升、三七5克、绿茶包一包。

泡制方法

1）先将三七用清水浸泡10分钟，洗净切小块。

2）再将500毫升的水煮沸，放入三七，煮10分钟后熄火。

3）焖泡约5分钟后，放入绿茶包10秒即可。



功能 5 平衡血压与血脂

清热降火——天麻降压茶

天麻是一味常用而较名贵的中药，
多用于头痛眩晕、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、抽搐、破伤风等症。
由于天麻对肝阳上亢引起的头痛、眩晕等效果显著，
故常被人当成“补药”服用。



如果爱吃快餐、抽烟喝酒，那么可要注意高血压这个隐形杀手就在我们的身边。初期的高血压通常没有自觉的症状，但它却会造成我们心脏、肾脏、脑部等部位的并发症，甚至会造成视网膜病变，严重影响视力。想要避免高血压的侵袭，日常的保养就万万不能省。除了均衡的饮食、适度的运动外，还可以自行冲泡天麻降压茶来保持血压的稳定，为了我们的健康做好保健。

天麻小档案

天麻，原生植物为兰科植物天麻的干燥块茎。天麻是一味常用而较名贵的中药，临床多用于头痛眩晕、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、抽搐、破伤风等症。中医认为天麻具有息风止痉、祛风除痹的功效，可以有效缓解各种肢体麻木、头痛等症状，是中医治疗大脑及神经系统疾病的常用药物。

天麻的历史

天麻为传统名贵中药，入药已有两千余年的历史，历代本草都列为上品。天麻原名为“赤箭”，李时珍说过：“赤箭以状而名，独摇，定风以性异而名；离母，合离以根异而名；神草、鬼督邮以功为名。”在古时对其就有“有风不动，无风独摇”之说，故又称为“定风草”。

为什么要喝天麻降压茶

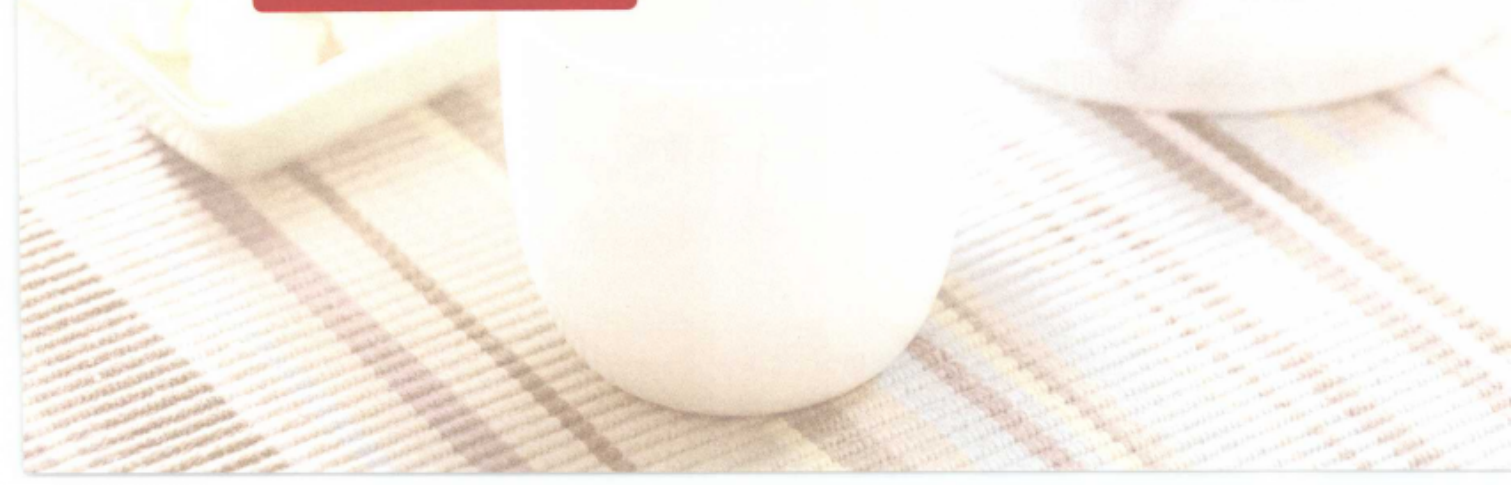
天麻降压茶具有清热退火、滋阴养血、调整血压的功能，常喝此茶有利于缓解病人的精神紧张状态，放松动脉血管，使过高的血压平稳下降，达到相辅相成的疗效。

天麻降压茶的功效

1）**避免罹患心血管疾病：**高血压就是体循环动脉血压增高，常常饮用此茶，可以放松动脉血管，起到很好的医疗效用。

2）**清热退火：**对于经常熬夜的人，气色也会变得比较不好，天麻降压茶可以保肝退火，具有保健效果。

【贴心小提醒】
若因体虚贫血而引起的眩晕头痛者，不宜饮用。



天麻降压茶冲泡方法

材料

500毫升的水、天麻10克。

泡制方法

1）先将水煮沸。

2）再将药材放入沸水中煮。

3）约煮10分钟后，去渣取汁即可饮用。若要药物成分溶出较多，可以再以小火煮10分钟。



功能 5 平衡血压与血脂

清肝降压——夏枯草茶

夏枯草煮水喝有清肝火、降血压的功效，
适于体内干热，熬夜后出现头晕、头痛及眼红者服用。
还可以和瘦肉一并熬成粥，
也有同样的效果。



现代人工作压力大，容易出现火气大、血压升高、失眠、头痛、焦躁不安等表现，有些人还会因此跑去医院求助医生的帮忙，认为自己有可能得了忧郁症。建议可以试一下夏枯草茶，清肝降压，消火气，能让自己的负面情绪得到控制、稳定。

夏枯草小档案

夏枯草，为唇形科夏枯草属植物夏枯草的花穗或全草，别名棒槌草、铁色草、大头花、夏枯头，由于一到夏末就会全株枯萎，故名夏枯草。夏枯草入药至少已有近2000年历史，中国现存最早的药学专著《神农本草经》对其已有记载：“味苦辛、寒……名医曰：一名燕面，生蜀郡，四月采。”《神农本草经》撰者不详，“神农”为托名，其成书年代自古就有不同考论，有说成于秦汉时期，有说成于战国时期。据此推论，2000年前人们已用夏枯草入药。

夏枯草的历史

神农是民间传说中的药仙，他解除众生疾苦之伟绩，千古传颂。

从前有位书生名茂松，为人厚道，自幼攻读五经四书，但始终考不上。茂松因此终日郁闷，积郁成疾，颈部长出许多蚕豆般大小的淋巴结核，形似链珠，求诊多名医生都不见起色，病情越来越重。

茂松父亲为治茂松的病，不远千里去寻找神农，希望能为儿子求得一线生机。一日，他来到一座山下，只见遍地绿草茵茵，白花艳丽，似入仙境。他刚想歇息，不料昏倒在地。

原来，这百草如茵的仙境，竟是神农的药圃。此时，神农正在给药草浇水施肥，见有人晕倒急忙赶来救治。茂松的父亲醒来后，便将自己的目的告诉了神农，神农听了以后，立即从草苑摘来药草，对茂松的父亲说："用此草上端球状部分，煎汤服用。"又说："此草名"夏枯草"，夏天枯黄时采集入药，有清热散结之功效。"茂松的父亲拿了"神草"便立即启程回家，回到家中给茂松服下，果然不久之后就痊愈了。后来，父子二人广种夏枯草，为民治病，深得人心。

为什么要喝夏枯草茶

长期饮用夏枯草茶，对于常有头晕目眩、失眠症状的人非常合适。而依据药理研究，夏枯草茶在降血压方面有明确的作用，对于有高血压的人可以达到令人满意的降压效果。

夏枯草茶的功效

1）清肝明目：夏枯草茶可以减轻肝脏的负担，保护眼睛，对于经常熬夜上网的人，可以起到保健作用。

2）**降低血压：**长期需靠药物控制高血压的人，可以搭配夏枯草茶，达到辅助的医疗功效。

3）**治疗失眠：**有稳定情绪的效果，容易失眠的人可以经常饮用。



【贴心小提醒】

夏枯草性寒，脾胃虚弱，容易腹胀、拉肚子的人不宜饮用太多。



夏枯草茶冲泡方法

材料

水500毫升、夏枯草10克、车前草10克。

泡制方法

1）先将夏枯草及车前草洗净后沥干。

2）再将所有的材料放入水中煮3分钟。

3）滤渣后，即可饮用。



功能 5 平衡血压与血脂

稳定血压——牛蒡昆布茶

如果说越富营养的东西，越是长得不起眼，
那牛蒡绝对是最符合这个理论。
它的保健价值足以让人惊叹呢！



牛蒡可说是保健价值最高的蔬菜之一，它不但可以用来排除体内毒素，还有美容养颜以及稳定血压、防止肾脏受损的功效。

但有人可能会被它干枯的外表所误导，以为它吃起来也一样干干涩涩的，难以入口，不过，只要吃上一口，就会立刻被它滑顺的口感征服，一口接一口呢。一般来说，夏天可以多吃凉拌牛蒡，或是清炒牛蒡，但如果真的不会烹调，把它打成汁，加入昆布，也会有很好的口感喔。

牛蒡小档案

牛蒡，菊科，多年生草本直根类蔬菜，以野生为主。公元940年前后传入日本，并被培育成优良品种。现日本人把牛蒡奉为营养和保健价值极佳的高档蔬菜。

中医称牛蒡为“牛蒡子”或“大力子”，属于粗纤维植物。其根部深植土内，蕴含大地精华属菊科植，根部含多量菊糖，可增加能量，对糖尿病人有辅助食疗效果。

牛蒡的历史

牛蒡原产于北欧、西伯利亚和中国北部，移植到日本后被称为“白肌人参”。古时候还有另一个别名叫“牛房”（即牛的尾巴），这和牛蒡褐色细长的模样有关。

《名医别录》称其“久服轻身耐老”。宋人苏颂曾这样描写牛蒡：“叶如芋而长，实似葡萄核而褐色，外壳如栗木小而多刺”，“根有极大者，作菜茹尤益人”。世界著名的营养保健专家艾尔·敏德尔博士在其所著的《抗衰老圣典》中这样描述：“牛蒡的根部受到全世界人的喜爱，它是一种可以让身体维持良好工作状态的温和营养药草。牛蒡可每日食用而无任何副作用，且对体内各系统的平衡具有复原功能。”

为什么要喝牛蒡昆布茶

牛蒡昆布茶是一种营养成分含量极高的纯天然食品，非常符合现代人崇尚高纤低脂的饮食需求。它不但可以健胃整肠、消胀气、改善便秘，还可以预防直肠癌的发生。此外它还具有保肝与消炎，以及稳定血压的作用，是一种天然的健康食品。

牛蒡昆布茶的功效

1）**降血压：**高血压形成的原因之一是身体里的钠含量过高，而牛蒡根中的蛋白质能将钠从细胞中分离出来，并排出体外。此外，还能使血管扩张，达到稳定血压的效果。

2）**养颜美容：**牛蒡昆布茶具有疏风清热、解毒消肿的作用，经常饮用有助改善这些症状，从而达到美容的效果。

3）**促进肠胃顺畅：**便秘是因为人体内的许多毒素不能排出，如长期便秘则更会对健康构成很大的危害。经常饮用牛蒡昆布茶可以促进大肠蠕动和有益菌生长。

4）**控制体脂有效瘦身：**牛蒡昆布茶中含有丰富的水溶性膳食纤维和菊糖，可以增加胆固醇的排泄，而减少脂肪的吸收，达到降低血脂和减肥的效用。

【贴心小提醒】

需控制水分摄取的人，如肾脏病患者，建议由中医师诊断后饮用。



牛蒡昆布茶冲泡方法

材料

水500毫升、牛蒡30克、昆布15克。

泡制方法

1）先将牛蒡和昆布洗净，牛蒡切成薄片。

2）放入材料和水以大火煮滚后，转小火续煮10分钟。

3）滤渣后，即可饮用。



功能 5 平衡血压与血脂

改善气血循环——行血茶

还在忍受一个月一次的生理痛吗?
别再忍了，试试行血茶吧，
它能解决恼人的生理痛问题，
还能补血、补气色呢。



每个月的经痛应该是很多女性朋友的严重困扰吧，大多数的人会以吃止痛药来解决这个恼人的问题，但这是治标不治本的办法，而且还会加重肾脏的负担。其实只要我们在经期时能注意保暖、避免感冒、多休息，并且为自己煮上一杯行血茶来喝，就可以得到很好的缓解，根本不用以止痛药来止痛。有经痛困扰的女性朋友不妨试一试，相信可以让生理痛的烦恼减少许多。

当归小档案

当归为多年生芳香草本，高可达一米多，主要利用部位为根部，具有活血、补血、调经止痛及润肠通便功效。根部含维生素B_{12}、蔗糖、β－谷甾醇、脂肪酸、亚叶酸、烟酸及生物素等类似物质。其味甘、辛，性温，入心、肝、脾三经，为传统的妇科圣药，属于药食同源作物之一。

此外，当归还具有抗脂质过氧化作用，能直接消除自由基，抑制氧化反应和自由基反应，并能与生物膜磷脂结合，保护膜脂质，抵抗自由基对组织的损害，故具有抗氧化能力。

当归的历史

当归是一味治妇科病的好药，传说它是由一位对妻子十分痴情的男人变来的。

传说在鄂西山区的大山林里住着一对小夫妻，男的叫贵贵，女的叫秀秀，两个人相依为命，感情十分好。不幸的是秀秀得了妇科病，一天天瘦下去，贵贵心里比刀割还难受，但什么样的方法都想尽了，就是治不好秀秀的病。

有一天，贵贵正在山林里替秀秀采药，迎面走来一位白胡子老爷爷。老爷爷从嘴里吐出一颗红珠递给贵贵，说："你把这颗红珠带回家去吧！它会治好你妻子的病。但你千万要记住，这颗珠子是件宝，落在好人手里就能治百病，落到坏人手里就会害人！"贵贵正要向老人道谢，老人已无影无踪。贵贵这才晓得是遇到了神仙。

谁知这件事让一伙躲在树林里的强盗偷听到了，他们把贵贵围住，逼他交出那颗宝珠子，要是不交，就要他的命。贵贵想到神仙爷爷的叮嘱，就一口把宝珠子吞进了肚子里。强盗们没料到贵贵会有这种举动，一气之下便把贵贵杀了，还剖开他的肚子翻找，但就是找不到那颗红宝珠，只好随便挖个坑把贵贵埋了。

在家里等着丈夫采药回来的秀秀左等右等都等不到贵贵回来，一晃眼就一个多月了，秀秀心里焦急不已，却一点办法也没有。直到贵贵生日的那一天，秀秀支撑着起床，弄了点菜，倒了杯酒，等丈夫回来过生日，这一等就等到了半夜，秀秀也体力不支趴在桌上睡着了，就在这时，贵贵一身是血地跑进来，不等秀秀开口，就对她说，他被强盗害死了，埋在大山林里面的一个洞里。

秀秀从梦中哭醒过来，摸黑向森林里跑去。她来到梦里贵贵说

的那个地方，果然看到一堆黄土。秀秀难过极了，跪在地上放声大哭，泪水打湿了坟土。就在这个时候怪事发生了，被秀秀的泪水打湿的地方长出一棵嫩油油的红色小苗苗，根长得很像一个人的样子，上面一个大脑壳，中间两只手，下面两条长长的腿。秀秀想，这莫非就是贵贵变来的?

她轻轻地把那棵苗挖了出来，小心翼翼地把它带回家。

奇怪的事发生了，秀秀的病似乎一下子全好了，她觉得这一定是贵贵在保佑她，于是，她将那棵苗栽在地下，每天给它培土、浇水、施肥。第二年春天，它开了花，结了许多籽。秀秀把籽分给人们种植，越发越多。自此，人们开始用它来治疗妇女病，治一个好一个。

这种苗就成了妇科病的主药，人们都说这药是贵贵变的，就给它取名为“当归（贵）”。

为什么要喝行血茶

行血茶可以有效地平衡女性荷尔蒙，减少疲累感，恢复精力。生理期的时候饮用可以补血，平时饮用则有助强健生育器官，改善荷尔蒙失调，让女性的生理不适得到很好的缓解。

行血茶的功效

1）**保护肠胃：**对于大肠杆菌、伤寒及变形杆菌等有轻度抑制作用，可以保护我们的肠胃健康。

2）**提高免疫系统：**行血茶中的当归对人的淋巴细胞转化有促进作用，对免疫功能不好的人，有免疫调解和恢复作用。

3）**预防老年痴呆：**行血茶中的当归，能改善三氯化铝所致的痴呆，所以能防治老年痴呆症。

4）**改善女性气血循环：**能有效地促进血红蛋白及红细胞的生成，有抗贫血作用。女性的经期不顺、痛经等都能得到很好的改善。

【贴心小提醒】
当归偏热性，体质燥热者、肠胃功能较差者、孕妇及月经过多者，不宜饮用。



行血茶冲泡方法

材料

500毫升的水、当归6克、川芎3克。

泡制方法

1）先将当归和川芎冲洗，放入杯中。

2）倒入500毫升煮沸的热水。

3）焖10分钟后完成，滤渣后饮用。



功能 5 平衡血压与血脂

告别冠心病——银杏叶茶

对老人家来说，
银杏是补脑的好药材，
常吃银杏能够活化脑部细胞，
预防老年痴呆。



生活在都市中，每天忙碌工作，当手边的工作一多，有时候都会怀疑自己是不是有健忘症，上一刻才说要做的事情，下一秒就忘记，相信有很多人都有这样的体验。有些人怕自己万一老了以后也会这样，就开始找很多的嗜好去刺激自己的脑子及反应，像是学打牌、多接触数字等。建议可以试一试银杏叶茶，因为它除了能够降低血脂，还可以改善记忆力、活化脑部功能，相信喜爱养生的人一定会喜欢的。

银杏小档案

银杏，落叶大乔木，扁平的叶呈扇形，中间有纵裂，具有长长的叶柄，秋天变成亮丽的金黄色。灰色的纵树皮有纵叶纹，果实球型，成熟时黄白色，种子是中药材白果。一棵银杏从栽种到结果要九十年，历经祖孙三代，因此有公孙树的别名。

早在宋代，银杏就已用来治疗疾病，不管是叶、根、树皮，甚至果实（白果）等都可以入药，是中医里十分重要的药材。

银杏的历史

相传元朝末年，明太祖朱元璋带领义军与元兵交战。

一次战斗中，朱元璋的军队节节败退，死伤无数。撤退时，朱元璋偏又与军队失散，此时元兵乘胜追击，朱元璋心想，这时即使往

山上逃跑也已经来不及了，且军队回头会找不到他，但只身留在原地，又很难和元兵对抗。情急之下，他只好隐蔽在路边两株大银杏树后。

这时，大队元兵已来到近前。朱元璋紧紧靠在大树上，暗暗祈祷："大树啊，快帮我逃过此劫吧！"说也奇怪，两株银杏树慢慢靠拢，把他严严实实地遮挡起来。元兵飞奔而去，谁也没有发现树后有人。此时，两株大树又慢慢分开，朱元璋谢过大树赶紧离去。他与队伍会合后，向元兵发起反攻，夺取了最后的胜利。后来，人们把这个村叫"白果村"，把大明山朱元璋点过将的地方，叫"点将台"。为报答银杏树救命之恩，朱元璋登上皇位后，曾下诏书说"农桑为衣食之本"，极力提倡百姓植树造林。

为什么要喝银杏叶茶

银杏叶可以降低人体内的血脂，并有活血止痛的功效，有利于减少冠心病的发病率。所以经常饮用银杏叶茶有助治疗冠心病，减轻心绞痛的症状，而且多喝银杏叶泡的茶，对于耳鸣及老年痴呆症亦有一定疗效。在德国，银杏叶制成的药剂，已经被充分用来治疗耳鸣症与老年痴呆症。

银杏叶茶的功效

1）预防心脑血管疾病： 银杏叶中含有的黄酮体、双黄酮体、银杏内酯类化合物等成分，能活化血小板功能，使血液不会凝结成块，可以促进动脉与静脉的血液循环，因此经常饮用能预防心脑血管疾病。

2）增强记忆力： 银杏叶能改善记忆力、活化脑部功能，因此也能有效减缓老年痴呆症的病情恶化。

【贴心小提醒】
因有抗凝血的作用，怀孕的妇女应避免饮用。



银杏叶茶冲泡方法

材料

水500毫升、银杏叶3～5片、绿茶包1包。

泡制方法

1）先将水煮沸。

2）放入银杏叶和绿茶包。

3）焖泡约10分钟后即可。



功能 5 平衡血压与血脂

预防高血脂——山楂益母茶

社会越来越文明，心血管疾病患者却越来越多。
如果能够一天一杯山楂益母茶，
再配合节制饮食，
相信自然可以远离心血管疾病。



有位患者因为心脏疾病已经住了三次院，在即将第四度入院做心脏支架前，他决定先来看中医。他希望通过中医的调整，能够让他不要再承受一次又一次手术的折磨。

这位患者是位美食主义者，哪里有好吃的东西，问他就一定知道。但也因为这样，造成他的血管出现阻塞的状况。他说，他实在不想再装支架了，那不仅仅是受苦，费用还高得吓人。

我知道，要改变一个人长期养成的饮食习惯，是比较困难的，所以我便建议他，除了配合西医的治疗外，平时可以多喝山楂益母茶，因为这道茶不仅可以活血，还可以去水肿、预防高脂血症的发生。如果能养成习惯，适量饮用，相信这次会是他最后的一次手术了。

益母小档案

益母草为唇形科植物益母草的全草，一年或二年生草本，夏季开花，生于山野荒地、田埂、草地等，在夏季生长茂盛花未全开时采摘。

益母草嫩茎叶含有蛋白质、碳水化合物等多种营养成分。味辛、苦，性凉，具有活血、祛淤、调经、消水的功效，可治月经不调、下肢浮肿、尿血、痢疾、痔疾。

益母草的历史

传说古代有一个皇帝兴建了一座天坛，准备作为祭天的地方。不料在兴建好之后，天坛前的空地上竟长出了茂盛的草，皇帝一看自然十分生气，便对大臣们说：“这是朕祭天的地方，怎么可以任那么多野草乱长，立刻给朕拔光它。”这时有位大臣就说了：“皇上，这并不是野草，它叫益母草，也就是龙须菜。皇上不是龙吗？要是把它都拔净，皇上您就不长胡子了。”皇上怕不长胡子，就让天坛里留下了益母草。

为什么要喝山楂益母茶

益母草含有多种微量元素。硒具有增强免疫细胞活力、改善动脉粥样硬化，以及提高机体防御疾病功能的作用；锰能抗氧化、防衰老、抗疲劳及抑制癌细胞的增生。所以，益母草能养颜美容、抗衰防老。

此外，山楂益母茶还可以通经活血，缓解痛经困扰。有消化不良、脾胃功能不好的人，也很适合饮用，可以得到很好的改善。

山楂益母茶的功效

1）**去水肿消脂效果：**有些人胖是因为体内水排不出去，而山楂益母茶有消水肿的作用，可以让因水肿不舒服的人得到很好的改善，也能达到自然消脂的效果。

2）**纾缓生理痛：**生理期会有痛经，或者生理期时间比较不稳定的人，喝山楂益母茶可以得到缓解，而且特别适用于原发性痛经的人。

3）**预防高脂血症：**急躁易怒、心烦、口干、口苦及便秘的人，或是合并有高血压、血脂过高而易导致中风的人，适当饮用可以获得改善。

4）**跌打损伤：**能活血散淤以止痛，又能清热解毒以消肿，饮用可以缓解跌打损伤的淤痛。

【贴心小提醒】
阴虚容易贫血的人，不宜饮用。

山楂益母茶冲泡方法

材料

水500毫升、山楂30克、益母草10克、茶叶5克。

泡制方法

1）先将热水煮沸。

2）放入山楂、益母草加水，用小火续煮5分钟。

3）滤汁后放入茶包即可饮用。



功能 6 保健养生

滋阴补气——生脉茶

生脉茶可以增进人体的免疫力，
男女都很适合饮用。
对于熬夜的人，
特别需要饮用生脉茶来保健一下自己，
推荐大家试一试。



一到冬天，看着街上的人们大衣、围巾都穿上身，可以感觉到天气的骤降。当然，流行性感冒病毒也开始活跃，上呼吸道感染、气喘病号都有激增的现象，医院急诊室、内科区挂号的人也暴增，患者普遍有着咳嗽、鼻塞、头痛及全身无力的症状，年龄层不分老少。许多上呼吸道感染病例常并发急性肠胃炎，吐泻不止。此时若没有适时补充水分、保暖，还会引发更多突发的症状，所以就特别需要好好保健养生。

麦冬小档案

麦冬，阔叶麦冬，别名大麦冬。为百合科植物阔叶麦冬的块根，多年生草本，生于山地林下，或山谷潮湿处。夏季采挖，洗净，反复曝晒，堆置，至七八成干，除去须根，干燥。药材以肥大、淡黄白色、半透明、质柔、嚼之有黏性者为佳。味甘、微苦，性微寒，对阴虚有热所致的心烦失眠、胃阴不足所致的舌干口渴及津液不足所致的便秘、燥邪伤肺所致的燥咳痰黏，麦冬的滋阴作用效果良佳。用以治疗气阴两虚，心悸气短，口干烦热，具益气复脉、养阴生津的功效。

为什么要喝生脉茶

生脉茶具有降脂降糖、滋阴补气且抗衰老的药茶方，是男女都

适合的饮品，对于经常熬夜、体力透支、容易上火者，阴虚体质又肺气不足的人，效果都很不错。经常饮用，对体能的提升也有一定程度的帮助。

生脉茶的功效

1）**改善久咳：**能补肺养肾，改善肺、肾循环不畅，改善久咳的困扰。

2）**提振精神：**能促进血液循环，提振精神，不易感到疲累，能提高工作效率。

3）**生津解渴：**经常会感觉到口干舌燥的人，生脉茶能解除口干，可以生津解渴，又可以增强身体防御疾病的能力。

【贴心小提醒】
五味子有收敛作用，当发烧而汗不出时，不宜饮用。

生脉茶冲泡方法

材料

水500毫升、党参10克、麦冬10克、五味子3克。

泡制方法

1）将全部材料加500毫升的水煮10分钟。

2）滤汁后，即可饮用。



功能 6 保健养生

强效补血——百合补血茶

中医上说鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效，
对病后虚弱的人非常有益，尤其是它的强效补血功能，
生理期排血不顺的女性朋友可以多喝。



经血排出不顺畅而产生经痛；先天体质虚弱，气血不足，再加之压力过大，造成荷尔蒙分泌混乱导致生理痛……这是许多女性的困扰。

之前，有一个同事就因为生理痛的困扰，每个月都会临时请假，让她十分无奈。幸好她本身就是中医师，为了能早日告别困扰，她便开始自己调理健康茶饮。果然一段时间后，她的症状便得到了很好的缓解，据说她就是喝百合补血茶来改善的。事实上，百合补血茶不只对妇科病十分有效，对一般的血液循环不畅也有很好的改善。

百合小档案

百合除含有淀粉、蛋白质、脂肪和钙、磷、铁以及维生素B_1、B_2、C等营养素外，还含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功，而且还对秋季气候干燥引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。

为什么要喝百合补血茶

百合补血茶对于气血虚弱体质的人，容易感冒，容易疲倦，面色苍白，还有头晕眼花、心悸失眠等现象，可以获得很好的改善效果，是妇女的保健良品，有补血活血、调经止痛，兼具润肤、美化脸色、抗早衰、促进伤口愈合之美颜效果。

百合补血茶的功效

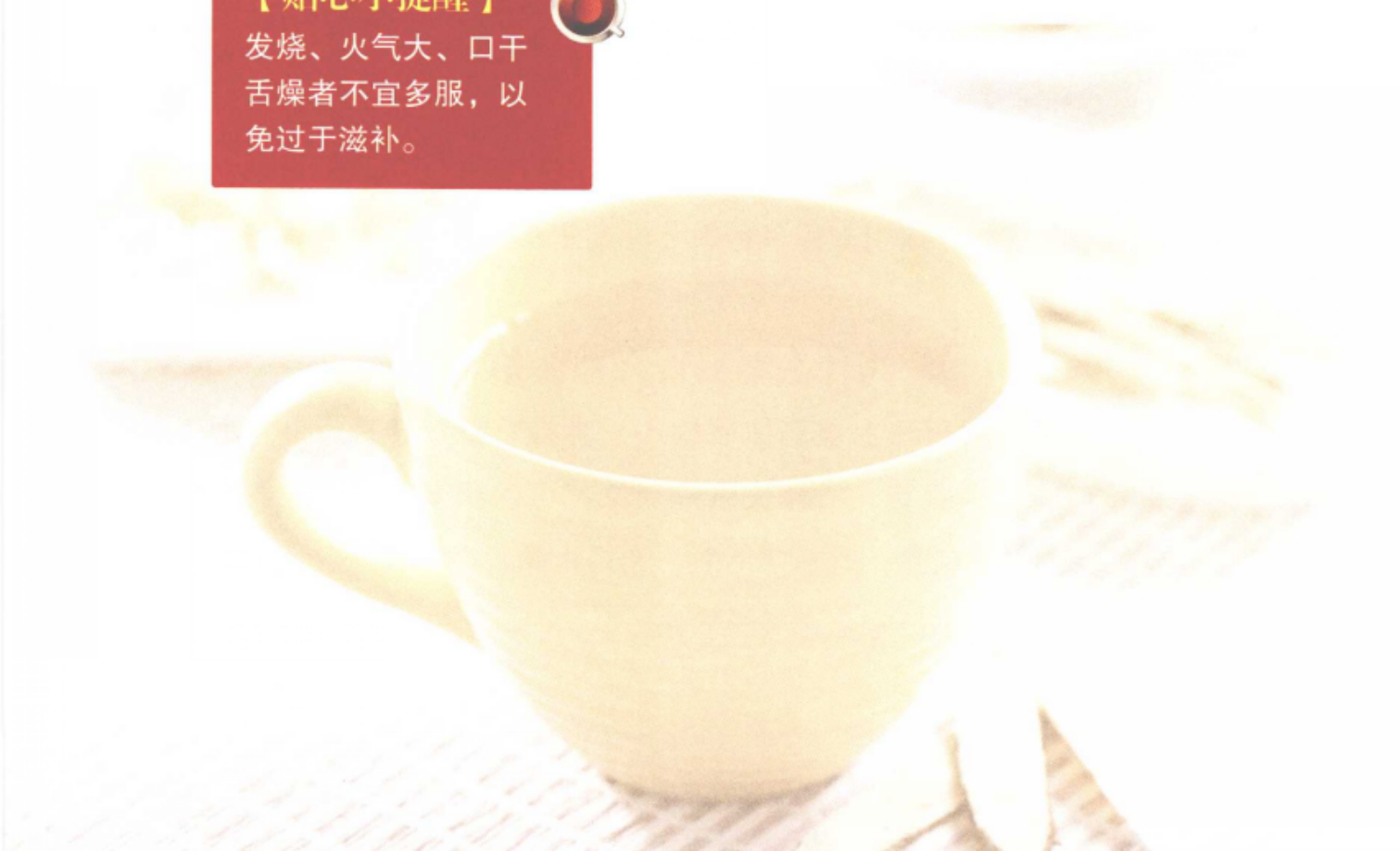
1）**治疗失眠：**神经衰弱、精神恍惚、焦虑健忘及失眠多梦的人，饮用百合补血茶可以改善症状。

2）**帮助气血循环：**对于在生理期间容易发生生理痛或者经期不顺的女性，或体质属气血虚弱的人，百合补血茶十分适合。

3）**增强抵抗力：**对于免疫力较差，易感冒和生病的人，经常饮用可以增强抵抗力，有很好的效果。

【贴心小提醒】

发烧、火气大、口干舌燥者不宜多服，以免过于滋补。



百合补血茶冲泡方法

材料

水500毫升、百合10克、当归5克、黄芪20克。

泡制方法

1）先将百合洗净。

2）将水煮沸后，放入所有的材料。

3）用小火焖煮10分钟，滤汁后即可饮用。



功能 6 保健养生

养颜抗衰——灵芝蜜茶

灵芝蜜茶不仅可以改善失眠的情况，
还可以养颜美容、延缓老化，
强化我们的免疫力，
而且，还很好喝呢。



相信很多人都有失眠的困扰。失眠的原因很多，但大多不外是因为压力的累积，以及缺乏自我舒压的能力所造成的。一般有失眠问题的人往往会求助酒类饮品，或者市面上的一些助眠药物，但这实在不是根本之道，反而会增加身体及精神上的负担，不当的药物甚至会使我们的免疫力降低，引发各种疾病。所以，实在不能小看失眠的问题。

前不久就有一位因为服用减肥药而造成失眠的患者来求助，长期失眠不但造成她的精神状况不佳，甚至还在脸上长出痘痘，这些症状很明显就是免疫力被破坏的表现，因此，我建议她除了来医院就诊外，平常也可以喝喝灵芝蜜茶。希望通过医疗和平日的保养，让她早日恢复美貌和健康。

灵芝小档案

灵芝又名灵芝草、菌灵芝、瑞草、赤芝，为多菌科植物紫芝或赤芝的全株。紫芝主要含麦角甾醇、有机酸、氨基葡萄糖和多糖醇等，又含生物碱、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类。

灵芝自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，有“仙草”、“瑞草”之称，在中医学上一直被视为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药。民间则传说灵芝有起死回生、长生不老的功效。

灵芝的历史

灵芝有“太上之品、方中妙药”的美誉，并被当成是起死回生、返老还童的神药，这与历史上秦汉以后神仙之学的盛行有关，术士们渲染称吃了可以升天成仙，灵芝因而蒙上了一层神秘色彩。当然，古今药理与临床研究均有证明，说明灵芝确有防病治病、延年益寿的功效。

为什么要喝灵芝蜜茶

灵芝蜜茶中含的药理成分非常丰富，其中含有七种人体必需氨基酸，因此对人体具有双向调节作用，对脑血管、消化系统、神经、内分泌、呼吸、运动等各个系统，尤其对肿瘤、肝脏病变、失眠以及衰老的防治作用十分显著，所以长期饮用可以提高人体的免疫能力，还可以养颜美容，延缓衰老。

灵芝蜜茶的功效

1）养颜美容的圣品： 多饮用灵芝蜜茶可以美化活化我们的肌肤细胞及延缓老化、养颜美容，相信爱美的女性们一定会喜欢的。

2）抑制癌细胞生长： 可以防治肿瘤等病变，抑制癌细胞生长，长期饮用可以有显著的效果。

3）预防失眠的状况：对于长期有失眠状况、精神不济的人，喝灵芝蜜茶可以改善失眠的现象，也能保护我们的肝脏功能。



【贴心小提醒】
元气过盛的人不宜多喝。



灵芝蜜茶冲泡方法

材料

500毫升的水、灵芝30克、蜂蜜30克。

泡制方法

1）先将500毫升水煮沸。

2）放入灵芝焖泡约10分钟后滤渣。

3）加入蜂蜜拌匀即可饮用。



功能 6 保健养生

解毒消肿——二花茶

常喝此茶可促进肌肤的新陈代谢，
达到抗老化的效果，让人永葆青春。
此外，还能解毒消肿，是伤科常用的药。



现代人的饮食多偏向高油脂、高热量，再加上久坐办公室而缺乏运动，心血管疾病及高脂血症的发病率逐年增加。

通常许多高脂血症患者早期没有任何症状，往往都是在健康检查时才被发现，但由于现在人们都忙于工作，对于健康检查也不是那么重视，因此建议试试养身茶饮二花茶，它可以帮我们提早预防及改善高脂血症。

金银花小档案

金银花，忍冬科忍冬属，别名忍冬、忍冬花、银花、金花等，多年生常绿缠绕性木质藤本植物，蔓茎可长达数米，嫩茎有毛，老茎有粗糙，成灰白色。

金银花原产于中国、日本，是中低海拔及平地常见的植物，自古就有“疡科之圣药”之称。常与蒲公英、紫花地丁、野菊花等合用，能增强解毒消肿的作用。

金银花的历史

诸葛亮在七擒孟获的过程中，大部分将士水土不服，中了山岚瘴气。后经一小村寨，见村民面黄肌瘦，诸葛亮顿起恻隐之心，发放军粮施救。

村民们十分感谢，一土著白发老人得知许多蜀兵患了“热毒病”时，便叫来自己的一对孪生孙女儿：“金花、银花，你们去采几筐仙药来为蜀军解难。”但这一去就去了三天，姐妹俩仍未归来。

人们多方寻找，在一处山崖，看见两个人当初带去的药筐，药筐中已采满了草药，四处看看还是没有看到两个人的踪迹，只在筐边发现野狼的足迹和被撕碎的衣服鞋子……

蜀军将士因为吃了两姐妹采来的草药而得救，但金花、银花却从此再也没有回来。为了纪念她们，人们就把这种草药开的花叫做“金银花”。

为什么要喝二花茶

二花茶可以预防或缓解感冒的发生，平常饮用也有预防高脂血症及降压的效果。有时候因为外出和朋友吃饭，不免有吃过量的时候，这时饮用二花茶，也可以帮助肠胃消化，保护我们的肠胃功能。

二花茶的功效

1）具有消暑的作用：夏天若是烦躁不安，容易中暑的人，可以饮用二花茶来去暑散热。

2）治疗流行性感冒：当身体不适，二花茶具有消热解毒作用，对于治疗及预防流行性感冒有很大的功效。

3）**改善肠胃状况：**对于急性肠胃炎或是肠胃不好的人，二花茶可以使肠胃病状况得到很好的缓解。

4）**预防高血脂：**胆固醇高的人，容易患有心血管方面的疾病，长期饮用二花茶可以预防高血脂，预防发生心血管方面的疾病。

【贴心小提醒】

食欲不振、大便较稀的人不建议饮用。



二花茶冲泡方法

材料

500毫升水、金银花10克、白菊花10克。

泡制方法

1）先将500毫升水煮沸。

2）放入金银花及白菊花。

3）焖盖约5分钟后即可。



功能 6 保健养生

祛寒暖身——桂圆茶

寒冷的冬天，
来一杯暖暖的桂圆茶是一件幸福的事，
尤其是对体质较虚的人，
不但能祛寒保暖，还能够促进血液循环。



每当寒流来袭或天冷转凉，许多人就有手脚冰冷的问题，甚至有很多老人家因为体质较为虚寒，一到天气转变的时候，不是骨头酸痛，就是感冒受寒，甚至引发心血管疾病。

这样的情况往往是身体给我们的警讯，告诉我们该保养了！平日的保养其实并不难，桂圆茶正是简单、好喝，又能确实达到养生健体、祛寒暖身功效的一道茶饮。不管是体虚的老年人，或者怕冷的女性朋友，都可以试一试这道能促进血液循环的饮品。

龙眼小档案

龙眼俗称“桂圆”，与荔枝、香蕉、菠萝同为华南四大珍果，因果实去皮后极似眼珠，所以有“龙眼”的称谓。

龙眼果实富含营养，是珍贵的滋养强化剂。果实除鲜食外，还可制成罐头、酒、膏、酱等，亦可加工成桂圆干肉等。此外龙眼的叶、花、根、核均可入药；龙眼树木质坚硬，纹理细致优美，是制作高级家具的原料，又可以雕刻成各种精巧工艺品；龙眼花是一种重要的蜜源植物，龙眼蜜是蜂蜜中的上等蜜。

龙眼的传说

很早以前，在福建一带有条恶龙，每逢八月海水大潮就兴风作浪，毁坏庄稼，人畜被害不计其数，为了活命，百姓们只好逃离家园

躲在石洞里。

当地有一个武艺高强的少年，名叫桂圆，他不忍百姓们被恶龙所伤害，决心为民除害，与恶龙搏斗一番。到了八月，大潮来了，他准备好了酒和用大量的酒浸泡过的猪羊肉，躲在一旁等着恶龙上岸，准备等恶龙吃饱、喝足后，一举歼灭恶龙。

果然，恶龙看到猪羊肉馋得口水直往下淌，没几口就把猪羊肉给吃光了。因为猪羊肉是用大量的酒泡过的，所以没等多久，恶龙就躺在地上动也不动了。

这时桂圆一看机不可失，立刻举起钢刀朝龙的左眼刺去，恶龙的眼珠瞬间掉了出来，恶龙痛得来回翻滚，正要逃跑时，桂圆揪住龙角，骑在龙身上，再用钢刀刺向恶龙的右眼，失去双眼的恶龙痛得嗷嗷大叫。经过一阵搏斗，恶龙流血过多死去。桂圆由于在搏斗中负伤过重，也死了。不久之后，在这个地方长出了一种果品，人们称之为“龙眼”，也叫“桂圆”。

为什么要喝桂圆茶

桂圆茶，依据《本草纲目》上的记载，具有补气及安神的作用，所以对于比较怕冷、体质虚弱或气血不足的人，饮用桂圆茶可以使虚冷体质逐渐改善。另外，精神无法集中或记忆力不好的人，桂圆茶有安定神经、帮助我们思考及集中精力的效用。如果于考试前或开会前喝一杯效果会很好。

桂圆茶的功效

1）**改善手脚冰冷：**有久病虚弱且因为气虚导致手脚冰冷的症状，可以获得改善，是冬天很好的饮品。

2）**改善贫血：**容易贫血、脸色苍白的人，桂圆茶可以改善调理体质，又可以养颜美容，相信很多女性朋友都会很喜欢。

3）**养气安神：**能提振精神，对于容易紧张、分心的人，具有养血安神的效果。

4）**改善失眠：**通常容易失眠的人，是因为精神处于亢奋的状况，所以桂圆茶具有安定神经的效用，能改善失眠的状况。



【贴心小提醒】

性属温补，口干舌燥、火气大者少用，也不宜太晚服用或一次冲泡太多龙眼。

桂圆茶冲泡方法

材料

500毫升的水、龙眼肉10克、冰糖适量。

泡制方法

1）先将水煮沸。

2）将龙眼肉及适量冰糖放入杯中，倒入煮沸的水。

3）拌匀后即可饮用。



功能 6 保健养生

延年益寿——首乌益智茶

预防失智症首推这道茶饮。
但这还不是这道茶唯一的功效，
何首乌还有能让头发保持乌黑亮丽的功效，
是一道多功用的好茶饮。



现在随着社会逐渐迈向高龄化，很多地方可以看见不少失智老人，来医院就诊的失智症患者也有日益增多的趋势。

中医认为失智症最常见的病因，就是“虚、痰、瘀”，受累的脏腑，包括肾、脾、肝。医院里可以看见很多老夫妻或者子女带着老人来就诊。失智其实是可以预防的，很多人常笑说打麻将的娱乐可以让自己不失智，其实现实生活中，首乌益智茶是一道简单又方便取得的茶饮，对人体脏腑具有很多保健作用。除了可以预防失智症，对于现在饮食习惯不正常的人，高血脂的症状也可以得到很好的防治，不妨试试。

何首乌小档案

何首乌，别名赤首乌、红内消、多花蓼。味苦、涩，性微温。秋、冬季叶枯萎时采挖，削去两端，洗净，切厚片，晒干；以黑豆汁拌匀，蒸至内外呈黑褐色，晒干用，称为首乌。

何首乌能促进细胞生成，增强免疫功能，降低血糖；对心肌有兴奋作用，能减慢心率，增加冠状动脉血流量；可降低胆固醇，减轻动脉硬化，有促进肠道蠕动的作用。

何首乌的传说

传说中汉朝才子司马相如因劳碌而致黑发早白，汉武帝派了个太医为他医治。太医说有种红褐色不知名的药可以使白发变黑，司马相如吃了，白发真的变黑，因此司马相如为这种不知名的药命名首乌，又因太医姓何，就称为何首乌。至明朝嘉靖年间，有方士以何首乌为主药的七宝美髯丹进贡给皇帝，明世宗服药后，连生皇嗣。

为什么要喝首乌益智茶

首乌益智茶长期饮用可以补我们的肝肾功能，益精血。年少容易有白发的人可以减少白发困扰，会有不错的改善，而对于肠胃不好的人有润肠效用，还可解毒及养心安神。有失眠症状的人饮用更可以安定神经，减少失眠、头晕的状况，是一种值得推荐的茶饮。

首乌益智茶的功效

1）**预防高血压：**有高血压、高血脂的人，经常饮用首乌益智茶可以保健我们的身体，也能预防高血压。

2）**养颜美容：**可增强人体免疫力，促进代谢，爱美的女性长期饮用，可以养颜美容。

3）**改善便秘：**因为阴虚体质关系引起不易排便，大便干燥的人，多喝首乌益智茶可以获得改善。

4）**延缓衰老作用：**长期饮用可以使细胞发育旺盛，寿命延长。有明显的促进细胞免疫和调节体液免疫的作用，增强机体的抵抗能力，延年益寿。

【贴心小提醒】
容易腹泻者，不宜饮用。



首乌益智茶冲泡方法

材料

500毫升的水、何首乌15克、益智仁15克。

泡制方法

1）先将水煮沸后。

2）放入所有的材料后，以小火焖煮。

3）约10分钟后，滤渣后即可饮用。



功能 6 保健养生

强健筋骨——活筋骨茶

您想长高吗?
不想让孩子失去一生一次长高的机会吗?
别再相信什么转骨方了,
活筋骨茶才是最安全、最没有副作用,
且最有效的长高秘方。



电视广告常会有这样的一句台词：“孩子长高的机会，一生只有一次……”就因为这句话，造成许多父母的恐慌，深怕万一没注意，就误了孩子长高的黄金期，因此纷纷上门索求“转骨妙方”。

其实不只是小孩，连大人有时候也容易出现姿势不良，或者长期坐在办公桌前面，很少有时间活动一下筋骨，也可能有时候因为天气变化，或搬东西，突然闪了一下腰，这都说明我们的筋骨太缺乏活动了。

不管是小孩还是大人，其实都可以喝喝活筋骨茶，靠着茶饮养身，也可以改善我们的血液循环，相信是一个不错的选择喔。

杜仲小档案

杜仲又名丝连皮、丝棉皮、玉丝皮、思仲等，属落叶乔木。杜仲是中国特有树种，经济价值很高，资源稀少。杜仲叶面呈椭圆形或卵形，味微苦。在它生长最旺盛，或在花蕾将开放，或在花盛开而果实种子尚未成熟时采收，以做杜仲茶，具有降血压、补肝肾、强筋骨、安胎气等功能。

杜仲的历史

杜仲是传统中药材，在中国古代著名的医药学家李时珍所著

《本草纲目》中载明其能滋肝补肾，补益精气，坚筋骨，治肾虚腰痛，“久服轻身耐老”。杜仲被列为中药上品已有两千多年的历史。这说明了杜仲具有有病治病，无病保健的功效。

为什么要喝活筋骨茶

经常饮用活筋骨茶具有改善肌肉血液循环的作用，能消耗脂肪，强健肌肉，弥补运动不足。

活筋骨茶还有另一个功效，就是能代谢去除掉体内不必要的水分及脂肪，对治疗便秘有相当大的效果。同时，它还具有保持体温的作用，能提高人体全身基础代谢功能，相信爱美想减重的人一定会喜欢的。

活筋骨茶的功效

1）**帮助肠胃畅通：**有便秘困扰的人，饮用此茶可以获得有效的改善，排出毒素，也会让肌肤变得有光泽。

2）**治疗高血压：**此茶作为天然降压的茶饮，长期饮用可以防治高血压。

3）**强健筋骨：**可以舒筋活络，强健筋骨。如果有跌打损伤，饮用活筋骨茶也有缓解的效果。

4）**补气提神：**经常熬夜，或上班时间出现疲累状况，饮用此茶可以迅速恢复精神，保持好体力。

【贴心小提醒】
容易拉肚子的人，不宜饮用。



活筋骨茶冲泡方法

材料

500毫升的水、杜仲10克、黑豆10克。

泡制方法

1）先将水煮沸。

2）放入材料后转小火焖煮。

3）5分钟后滤渣，即可饮用。

